

2024  
8月

イルチブレインヨガ

# OPEN CLASS



毎週水・土は

# 体験無料デー

## 水曜日

午前 10:30～11:40

夜 19:30～20:40

## 土曜日

午前 10:30～11:40

午後 14:30～15:40

ご予約はお電話、LINEで承ります

# 思ってたヨガと違う!?



ai hanasaka  
1件のクチコミ



★★★★★ 1か月前

ずっとジムでヨガを時々受けていました。胃腸の調子が悪くなったのをきっかけに、たまたま広告が入り、ピンときて体験してみて、通い始めました。胃腸の調子が良くなり、今までしてきたヨガとも全然違うし、続けてやってみようと思っています。



army  
4件のクチコミ



★★★★★ 1週間前 **新規**

思っていたヨガとは違いました。動きはシンプルなようで、意外とあちこちにきき、全身を動かしている感じ、呼吸法や瞑想も思っていたやり方ではなくて新鮮でした。

終わった後、頭が楽で身体が軽い感じがあり、不思議な体験でした。

先生のお話やアドバイスも、自分の感じを引き出すようにしてくれて、なんか良かったです。頑張ってみようと思いました。オススメです。



fuu ko  
8件のクチコミ・2枚の写真



★★★★★ 10か月前

私の持っていたヨガのイメージとは違うトレーニングでした。体と心の変化が感じられるのが嬉しくて一年半ほど続けています。

東洋に伝わる伝統的トレーニングと脳科学を掛け合わせたオリジナルのメソッドということです。

エネルギー瞑想がおもしろいです。



木下愛美  
1件のクチコミ



★★★★★ 4か月前

ここのトレーニングは他のヨガと違って難しそうなポーズもなく、ラジオ体操みたいに簡単、でも終わったらスッキリして気持ちいい♡腸運動はけっこうたいへん、お腹を出したり引っこめたりするだけなのに体が熱くなって指先までポカポカ！循環良くなってる実感あります☺️続けたら冷え性改善されるかも！...

ホームページでもっとご覧いただけます

## 体験したらわかる！イルチブレインヨガの魅力

# どんなことをするの？



## トライアルシート記入



## ブレイン体操

体の柔軟性が高まり、血液と気エネルギーのめぐりがよくなり、心身の活力を生み出します



## 呼吸法

イルチブレインヨガ独自の呼吸法で、体も心もリラックスし、エネルギーチャージできます



## ブレイン瞑想

複雑な脳波が安定し、バランスが取れることにより夢を実現するパワーが高まります



## オーラチェックまたは腸チェック

オーラや腸の状態を通じて現在のエネルギー状態や体のバランスなどをチェックします