テレビで続々と紹介されています！

くびれ美人
集中力アップ
健康増進
冷え症改善

ルチブレインヨガの
皿まわし健康法

東洋医学＆脳化学のヨガで体も心も健やかに

イルチブレインヨガの魅力は無理なく効果的に体をほぐす三百数種類の体操、レベルに合わせた段階的な呼吸法、瞑想法を組み合わせた独自のヨガプログラムにあります。丁寧な指導で初めての方でも安心です。

テレビで紹介！話題の健康法「皿まわし」

イチオシの体操はなんと言っても「皿まわし」。手の上にのせたお皿を8の字に動かす健康法です。全国各地のテレビで続々と紹介されて、ますます人気上昇中です。

やってみると全身の関節や筋肉が刺激されることが感じられるでしょう。寒さのこたえる冬も、すぐに体が温まってポカポカに。お皿を落とさないようにすることで集中力が増し、姿勢も正確になります。特にお腹周りをスッキリさせるダイエット効果があると喜びの声が集まっています。

VOICE
「皿まわし」やってみたらこうなった！

● 最初は、すればするほど腕や肩が痛くなり、挫折しそうになりましたが、スタジオの先生のアドバイスで乗り越えられました。２週間目には体も軽くなり、皿まわしをするのが楽しくなりました。３週間目には洋服のサイズがなんと3L→LL→Lサイズまで入るようになり、周りの人々に「やせたね！！」と言われ、体の変化に自信がつきました。（河内一恵、50代）

● 私は体が硬いです。これは生まれつきだと思っていました。皿まわしをすると腰から背中にかけて伸びているのを感じました。21日が終わるころには前屈が 22センチ、開脚前屈が 12センチアップしていました。体が柔らかくなると心も柔らかくなりました。意識も明るくなりポジティブに考えられるようになりました。自信がついて「何でもできる」という気持ちで臨めます。21日間でこんなに変われるとは思いませんでした。（吉岡千代子、50代）

神戸新長田スタジオのスケジュール

◆皿まわし体験会◆

2月21・28日㈯　3月1日㈰・14・21日㈯

【時間】14:00〜16:00

◆「CHANGE」上映会◆

2月22日㈰　3月22日㈰

【時間】14:00〜16:00

国際映画祭 IFFSRV の最優秀短編ドキュメンタリー賞受賞「CHANGE」

国際映画祭ＩＦＦＳＲＶで多数の受賞！

国際映画祭「ＩＦＦＳＲＶ」において、最優秀短編ドキュメンタリー賞をはじめ、プロデューサー部門、監督部門、アニメーション部門、作曲部門などで最優秀賞・優秀賞を含め14の賞を受賞しました。ＩＦＦＳＲＶは世界の国々が参加し、日本国際交流基金などが後援する映画祭で、芸術的な視点だけでなく、平和や人道主義、地球環境などの観点から優れている作品を称えるイベントとして知られています。今回の国際映画祭には、アメリカをはじめ世界中から500本以上の応募があり、熾烈な競争が繰り広げられました。

〜変える力、変わる力〜

脳の無限の力を引き出す法則

映画「CHANGE」は、人間の「変える力」をテーマにしたドキュメンタリー映画です。数々の学者や瞑想指導者らの証言をもとに、自分を変え、社会を変えるための実践論を紹介しています。