

簡単♡ 難しいポーズなし♡ シンプルだけど奥が深い♡

お腹
すっきり！

ストレスが
気にならなくな
った！

目覚めが
スッキリ！

周りに流され
なくなった！

頭すっきり！
集中力が良くな
った！

お腹が
引き締まった!?



腸と脳 ヨガ・瞑想

脳科学と東洋の伝統的なトレーニングを融合して考案された、腸や経絡にアプローチする簡単なエクササイズと呼吸・瞑想で心身のバランスを整え、健康をサポートします

おかげさまで
今年で18周年

70分クラス体験 受付中♪

今月末まで、体験費2,000円引き！さらに腸もみ 15分付き！

テレビでも紹介されたレッスン
体験費：1回 1,000円

- 男性OK・年齢不問
- 充実の個別サポート
- マット無料レンタル
- 持ち物：動きやすい服装のみ

	火	水	木	金	土	日
10:30~	○	○		○	○	○
14:30~	○	○	○	○		
19:30~	○	○	○	○		

月曜日は定休日になります

ご予約・お問合せは、お気軽に♪

☎ 086-234-8356

(受付時間9:00-21:00)

インストラクター：藤定明美

看護師をしながら指導歴14年。

現在の医療での限界を感じて脳教育に出会い、学童保育やデイケア施設で希望をもって指導させていただいています。



イルチブレインヨガ岡山スタジオ

岡山市北区磨屋町9-30 SDビル4F



LINEから予約OK↑





ilchi brain 瞑想を

首の痛み 🙄

慢性疲労回復

ZOOMで体験!



お待たせしました！！

人々の健康と幸せのためにさまざまな健康法・瞑想法をYouTubeで発信している ilchi brain 瞑想が、毎週水曜日朝6時30分からZOOMで直接瞑想指導を受けることができます！

初めての方でも簡単にできて、指導歴30年の張（ジャン）先生が丁寧に説明してくれますので、安心してトレーニングを受けられます。

朝の時間を活用したい方、頭をスッキリさせたい方、生活習慣を変えたい方、瞑想に興味ある方etc...

この機会にぜひ、張先生の ilchi brain 瞑想クラスで自分を変える体験をしてみたい方が多いのではないでしょうか？

日時：毎週水曜日 朝6時30分～7時10分

* 事情により変更させていただく場合がございます

参加費：月8000円（初回限定1000円）

◎ZOOM接続については個別に連絡させていただきます

お問い合わせ・お申し込み：086-234-8356

インターネットから
申し込みはこちら⇒



スタジオ会員様の体験談

季節の変わり目やエアコンで体がいつも冷えていました。トレーニングを始めたころ35度台だった体温が36度台に上がって、つらい冷えを感じにくくなりました。

(40代女性)



自分の呼吸が浅いことに気づきました。トレーニングの後、丹田を意識すると呼吸が楽になって丹田も熱くなってました。

(50代女性)