

体いきいき

心わくわく

脳すっきり



# セミナー & 体験会

要予約

ILCHI Brain Yogaは脳活性化のヨガです。  
7つのチャクラを開発・ヒーリングする独自のプログラムを提供しています



## 10月・映画「チェンジ」上映会 & チャクラセミナー

(セミナー内容)

- ① 映画視聴
- ② 映画の解説とチャクラについて
- ③ エネルギー開発トレーニング

(日程)

15日・22日(金):19時~21時  
9日・23日(土):14時~16時

参加費: **3,000円**(2時間)

※zoomでのご参加になります※  
詳しくはスタジオまでお問い合わせください。

## 大好評講座

### 健康講座 & 体験会

😊 **肝臓を元気に!**  
17日(日):19時~20時

😊 **免疫力UP体操&瞑想**  
19日(火):19時~20時

(参加費) **2,000円**(1時間)

※zoomでのご参加になります。  
詳しくはスタジオまでお問い合わせください

### ＜チャクラの特徴や内的感覚＞

第7チャクラ  
宇宙の根源エネルギーの合一

第6チャクラ  
直感、インスピレーション、洞察力が必要なとき

第5チャクラ  
感情の起伏が激しく、コントロールがうまくできないとき

第4チャクラ  
不安、いらだち、胸が苦しいとき

第3チャクラ  
仕事への意欲や推進力が必要なとき

第2チャクラ  
根源的な創造の力が必要なとき

第1チャクラ  
力、勇気、決断力が必要なとき

### ドキュメンタリー映画「CHANGE」

映画「CHANGE」は、現代脳科学の視点から生まれ、国際映画祭で最優秀短編ドキュメンタリー賞などを多数受賞した作品です。私達の「考え」や「思い」は力を持っており、現実に影響を及ぼします。「CHANGE」には、夢や願望を現実へと引き寄せるヒントが盛り込まれています。

### チャクラとは?

チャクラとは、サンスクリット語で「車輪 回る」という意味があります。人体には7つのチャクラがあり、簡単にいうと神経の束が集まった神経叢(しんけいそう)で体の免疫システムとも密接につながっています。また「エネルギーが入りしている場所」であり、人間のエネルギーはこの「チャクラ」を起点にして車輪のように絶えずグルグルと回って活力を生み出しています。それらチャクラは身体、心、精神の健康と密接につながっています。そして、脳活性化に重要な鍵のような役割をします。あまり知られていないチャクラに対する概念と脳活性化に対する講座を開催します。



ご予約・お問合せはこちらまで



**054(271)6288**

