

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

脳波を安定させてストレス解消！ ダンワールドが藤沢で体験ワークショップ

日本最大級のヨガ教室「イルチブレインヨガ」を展開するダンワールドジャパンは6月10日、神奈川県藤沢市のイルチブレインヨガ藤沢スタジオで、ストレス解消ワークショップを行います。脳活性化を促し、ストレスを根本から解消するトレーニングが体験できます。



■ポジティブな心へ

ダンワールドのブレイン瞑想は、頭や体を左右に揺らしたり、へその下の丹田（たんでん）を叩いたりしながら、脳波を安定させる瞑想トレーニングです。ストレスによって乱れてしまった脳波を調整することで、怒りや憎しみといった負の感情を静め、心をポジティブで前向きな状態に変えていきます。さらに、脳や体が本来持っている健康のリズムを回復し、自然治癒力を最大限に引き出します。

■脳の創造性の発揮へ

私たちは、感情や周りの人の意見に振り回されていると、ストレスを抱えやすくなります。とくに現代人は、他人の目を気にする傾向が強いため、ストレスため込みやすいのです。ブレイン瞑想では、周囲やメディアなどの外部から入ってくるネガティブな情報に左右されることなく、自らの脳の主（あるじ）として、主体的に人生を生きることを目的としています。ブレイン瞑想で脳が活性化されることで、自分が本当に望むことが何かが分かり、その願望の実現に向けて、脳の潜在能力がフルに発揮されるようになります。

■体験会でストレス解消を！

6月10日に行われるイルチブレインヨガ藤沢スタジオのワークショップでは、ブレイン瞑

想がじっくり体験できます。テーマは「ストレス解消」。ブレイン瞑想によって心と体がリラックスし、脳がスッキリする感覚を味わっていただきます。イルチブレインヨガのトレーナーが丁寧に指導しますので、初心者の方や運動が苦手という方もお気軽にご参加いただけます。

□■□ イルチブレインヨガ藤沢スタジオのワークショップ □■□

【日時】

6月10日（日）14時～15時30分

【テーマ】

ストレス解消

【内容】

ブレイン瞑想

【場所】

イルチブレインヨガ藤沢スタジオ

（神奈川県藤沢市鵠沼石上1-4-6 甚伍朗ビル4F）

JR 藤沢駅南口、小田急線藤沢駅より徒歩6分

江ノ島電鉄藤沢駅より徒歩5分

【予約・問合せ】

0466-23-2267（藤沢スタジオ）

オンライン予約はこちらから

<http://ilchibrainyoga.com/studio/fujisawastudio>

【参加費】

2,000円

<藤沢スタジオのその他のワークショップ>

6月6日（水）18時～17時30分

テーマ：ダイエット

内容：ふりふりダイエット

6月20日（水）18時～17時30分

テーマ：肩こり改善

内容：気功、瞑想

6月24日（日）14時～15時30分

テーマ：頭スッキリ、心幸せ

内容：呼吸、瞑想

【イルチブレインヨガ藤沢スタジオのHP】

<http://ilchibrainyoga.com/studio/fujisawastudio>

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが世界中で展開するイルチブレインヨガ(ILCHI Brain Yoga)は、脳科学と東洋医学を融合させた体と心と脳のヨガです。脳教育を通じて脳を活性化し、心身の健康、幸せを実現します。ダンワールドジャパンでは、人生を充実させたいと願う人たちを対象に、「脳教育BEST5」にもとづくILCHI チョンファ心性(真我発見)などの特別トレーニングを全国各地で提供しています。

▼イルチブレインヨガ公式ホームページ

<http://ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの Facebook ページはこちら

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

▼イルチブレインヨガのイベント情報ははこちら

<http://www.brainyoganews.jp>

【株式会社 DAHN WORLD JAPAN について】

ダンワールドジャパン(DAHN WORLD JAPAN、本社・名古屋市)は脳教育を専門とする健康・教育サービス企業です。1997年に設立され、最先端の脳教育理論に基づく「イルチブレインヨガ」のスタジオを全国100カ所以上で運営しています。

▼公式ホームページ：<http://www.dahnworld.co.jp>

<本件に関するお問い合わせ>

株式会社ダンワールドジャパン 広報部

担当者:ツツミ ユミエ

TEL:0120-924-360

TEL:052-915-1117

FAX:052-915-0310

E-mail :webadmin@dahnworld.co.jp
