

2012年12月21日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールド式の呼吸で満喫する「脳のリラックス感」

イルチブレインヨガ枚方スタジオの5周年記念☆「通い放題」が1万円に！

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1月、大阪府枚方市のイルチブレインヨガ枚方スタジオで、スタジオ開設5周年を記念した新規入会キャンペーンを行います。入会から1か月間レッスンに好きなだけ参加できる「フリーコース」の料金が1万円（通常1万5700円）に大幅割引されるほか、体験レッスン当日にご入会いただいた方に、パワーストーンの特製ブレスレットをプレゼントいたします。イルチブレインヨガは、深い呼吸や体操によって脳活性を促すエクササイズとして、世界中で注目を集めています。もっと輝きたい！今の自分を変えたい！そんな思いがある方は、ぜひイルチブレインヨガ枚方スタジオのレッスンを受けてみてください。



■呼吸を忘れる現代人

現代社会は体を動かさない仕事や家事が増えています。特にデスクワークの仕事が多いと、1日中ほとんど体を動かさずに、イスに座ったままパソコン画面とにらめっこ、という人が少なくありません。パソコン画面を凝視しながら仕事をしているとき、呼吸に意識を向けてみると、とても浅く短くなっていることに気づくと思います。子供がテレビゲームをしているときもそうですが、何かに集中していると、呼吸するのを忘れ、息がつまったような状態になります。この状態が長く続くと、体や脳の緊張が高まり、過度のストレスを抱えやすくなります。

■深い呼吸で脳活性

呼吸の基本的な役割は、生きていくために必要な酸素を体に取り込み、不要な二酸化炭素を排出することです。しかし、呼吸には、心の状態を調整するという働きもあります。ゆったりとした深い呼吸すると、自律神経が安定し、心身がストレスのないリラックス状態

へと導かれます。東洋で昔から実践されてきた呼吸法は、こうした呼吸の働きに着目し、自分の感情や思考をうまくコントロールすることを目指したものです。

また、深い呼吸は、脳活性を実現する効果もあります。脳は、体のなかでもっとも酸素を必要とする臓器です。呼吸によって胸から新鮮な酸素をたっぷりと脳細胞にいきわたらせることで、潜在的な創造力や自然治癒力を目覚めさせます。

■下腹から<幸せの力>がわいてくる

イルチブレインヨガでは、深い呼吸によって脳活性を実現するヨガを実践しています。「最近、なんだか力が出ない」「疲れやすい」という方も、イルチブレインヨガの呼吸法を行うことで、下腹からぼかぼかと力がわいてきます。イルチブレインヨガは、体内の気エネルギーの通り道（経絡）をほぐすことを重視しており、体を大きく曲げるような難しいポーズはありません。年齢や性別に関係なくどなたでも気軽にご参加いただけます。深い呼吸であなたの生活をもっと輝かせたいなら、ぜひ、開設 5 周年を迎えるイルチブレインヨガ枚方スタジオで、体験レッスンを受けてみてください。

□■□ イルチブレインヨガ枚方スタジオ 5 周年キャンペーン □■□

内容：

- ・「フリーコース」の料金が 1 万円（通常 1 万 5700 円）
- ・体験レッスン当日に入会された場合、その方にぴったりのパワーストーンブレスレットを進呈

場所：イルチブレインヨガ枚方スタジオ

大阪府枚方市 岡東町 18-23 枚方近畿ビル 6 階

問合せ：072-841-5801

オンライン予約

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

※体験レッスンは随時受付中！

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが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のスタジオ・教室情報はこちら

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.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>