

2013年3月12日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

春を軽やかに乗り切ろう！イルチブレインヨガ成増 スタジオ 5周年記念キャンペーン

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4月、東京都板橋区のイルチブレインヨガ成増スタジオは、4月15日に5周年を迎えます。成増スタジオでは5周年を記念して、4月1日～30日まで入会金を無料にするキャンペーンを行います。環境の変化がめまぐるしい春は、ストレスで心もカラダも不安定になりがち。脳を新鮮なエネルギーで満たすイルチブレインヨガで、心身のバランスを整え、免疫力を高めていきましょう。成増スタジオのキャンペーンでは、体験レッスン費も無料になります。春を軽やかに乗り切るのにぴったりのイルチブレインヨガをぜひお試しください！



■春のストレスに要注意

「なんとなくカラダが不調」「風邪をひきやすい」「肩こりがひどい」「イライラする」など、最近、心身の悩みが増えていませんか？そんな不調の原因となるのが、ストレスです。職場や近所、家族の人間関係や仕事のプレッシャーなどで過度のストレスを抱えていると、カラダや心にさまざまなトラブルを引き起こしやすくなります。とくに、春は生活環境の変化により、ストレスがたまりがち。体調も気持ちも、しっかりとケアすることが大切です。

■増える「ストレス冷え」

過剰なストレスがもたらす不調の一つとして、最近増加しているのが、“ストレス冷え”です。ストレス冷えとは、メンタル面が引き起こす冷え性のこと。気分がいつも緊張しているような人に表れる症状です。私たちの自律神経は、緊張状態のときに「交感神経」が優位になります。交感神経の働きが活発になると、血管が収縮するため、いつも緊張しているという人は血行が悪化し、冷えやすくなるのです。ストレス冷えになると、体がリラッ

クスしても気持ちはリラックスできず、なかなか温まることができません。

■冷えると免疫力がダウン

冷えが慢性化すると、肩こりや腰痛を起こしやすくなるほか、免疫力がダウンします。私たちの血液の中には免疫機能を備えた白血球があり、体内に病原菌がないか、常にパトロールしています。血液の流れが悪いと、白血球が素早く病原菌と闘うことができず、病気にかかりやすくなるのです。医学の世界では、体温が1度下がると、免疫力は30%ダウンするとされています。

■カラダに意識を向けよう！

冷えによる免疫力ダウンを避けるうえで大切なのは、カラダを動かすこと。ヨガやストレッチなどのエクササイズをすることで、血行が改善し、カラダを内側から温めることができます。さらに、カラダに意識を向けることで、日ごろの悩みを忘れ、気持ちを切り替えることができます。とくに「脳」を意識して行うイルチブレインヨガなら、普段使わない筋肉を使うことで脳を活性化し、ストレスを感じにくい心身へと導かれていきます。イルチブレインヨガ独自の呼吸法で濁ったエネルギーを外に出すことで、自律神経が整い、冷えが解消。肩こりなどの不調も改善されていきます。

■4月は体験レッスンが無料に

イルチブレインヨガ成増スタジオが4月に行う「5周年記念キャンペーン」では、通常8,000円の入会金が無料に。さらに、1か月間スタジオに通い放題になる「フリーパス」が1万円（通常1万5700円）になります。また、通常3,000円の体験レッスン参加費が無料になります。成増スタジオは、19才～78才の幅広い年齢層が通うアットホームなヨガスタジオ。親子やご夫婦で通われている方も多く、ファミリー層やカップルにもぴったりです。この機会をお見逃しなく！

■ 成増スタジオのオープン 5周年記念キャンペーン ■

期間：4月1日～30日

<入会特典>

- 入会金 無料（通常8,000円）
- 1か月フリーコース 10,000円（通常15,700円）
- オーラ撮影・リーディング 無料
- 期間中入会の方 オリジナルエコバッグプレゼント

<体験レッスン>

体験レッスン随時受付中
体験費 0円（通常 3,000円）

◆イルチブレインヨガ成増スタジオ◆

東京都 板橋区 成増 1-14-15 アーバンスパークビル 601

03-3976-2288

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/tokyo/narimasustudio>

+ + + + +

【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公式facebookページはこちら

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

▼イルチブレインヨガのトレーニングはこちら

<http://www.brain-training.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>