

2013年3月29日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## イルチブレインヨガが春の“脳活”応援キャンペーン 4月末まで「入会金無料」に

ハッピー&ヘルシーな「理想の私」へ、まずは脳からチェンジ！

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、入会金が無料となるキャンペーンを行います。心地よい日差しと芽吹きの中、希望に胸がふくらむ新年度。心機一転、自分を変えたい、何かを始めたいという方も多いでしょう。それにはまず、ベースとなる“脳”を整えることが先決。脳がにぶっていると、肩こりや冷え、便秘などのトラブルも起きがちになり、心もモヤモヤして集中力も落ちてしまいます。イルチブレインヨガで脳活性を促し、体と心の本質から強化しませんか？パワーアップした新しい脳とともに「理想の私」へ。イルチブレインヨガが、みなさまの健康づくりを応援します！



ハッピー&ヘルシーな毎日を目指そう

# 春から脳活!

・・・ 4月新生活応援キャンペーン ・・・

特典1 入会金  
通常 8,000円 → **0円**

特典2 1ヶ月通い放題  
通常 15,700円 → **10,000円**

■「運動は脳にいい」はホントだった！

複数の物を空中に投げたり、キャッチしたりして、常に1つ以上の物が浮いている状態をキープする「ジャグリング」。物の動きを予測しながら、「投げる」「受ける」を繰り返す動

作はかなり複雑で、頭と神経、そして体力を使います。2004年にドイツのレーゲンスブルク大学の研究者が、20代の人たちに3か月ジャグリングの練習をしてもらったところ、脳の容積が増えるという結果が出ました。さらに、2008年に高齢者に同じ実験をしてもらったら、やはり脳の容積が増えました。専門家によると、脳が大きくなったのは、脳細胞（神経細胞）が増え、さらに脳細胞同士をつなぐシナプスも増加したためです。複雑な運動をすれば脳が発達し、頭の働きをよくなる。そんな仮説がしっかりと裏付けられたのです。

#### ■運動すると、脳に何が起こる？

運動をすることで脳に起きる変化は、主に2つあるとされます。1つは、血行が良くなり、脳に血液が多く流れるようになること。血液量が増えることで、脳の唯一のエネルギー源となる「ブドウ糖」や酸素がたくさん運ばれ、脳細胞が活性化されるのです。もう1つの変化は、脳内ホルモン（神経伝達物質）の増加です。運動をすると、幸せを感じやすくする「ドーパミン」、安らぎをもたらす「セロトニン」などの脳内ホルモンが増えます。これにより、ストレスが解消され、健康にもプラスになります。

#### ■1万円でレッスンに通い放題！

ダンワールドでは、「脳こそが健康の基盤である」という考えのもと、30年以上前から、脳科学と東洋医学にもとづく脳活性エクササイズの開発に取り組んできました。全身を気持ちよく動かすことで脳を元気にして、自分の力で健康になる習慣をつくるのが、ダンワールドのプログラムの基本です。ダンワールドジャパンでは、より多くみなさまに脳活性エクササイズの良さを知ってもらうために、4月限定のキャンペーンを実施します。キャンペーンでは、通常8,000円の入会金が無料に、通常月1万5700円の「フリーパス」（通い放題コース）が月1万円になります。ぜひこの機会をお見逃しなく！

□■□ イルチブレインヨガの4月のキャンペーン □■□

<特典1>

入会金無料（通常8,000円）

<特典2>

1か月フリーパスが月10,000円（通常は月15,700円）

▼イルチブレインヨガのスタジオ・教室情報はこちら

<http://ilchibrainyoga.com/studio>

+ + + + +

### 【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>