

2013年8月27日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 体が変われば、心も、生き方も変わる！ ダンワールドのヨガ講座で、“ライフチェン ジング”な体験を☆

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9月14、21日、沖縄県浦添市の産業振興センター・結の街で、ヨガの体験講座「CHANGE YOUR BODY! CHANGE YOUR LIFE!」を開催します。体が変われば、心も変わり、生き方も大きく変えることができます！東洋医学と脳科学にもとづくイルチブレインヨガで、これまでの習慣やクセを根本からチェンジするような価値ある体験をしてみませんか！？



### ■変わりたくても変えられないのはなぜ？

「自分の習慣やふだんの行動を変えたいのだけれど、なかなか変えられない」と悩む人は多いです。

「気持ちさえ変われば、行動も変わるはず」「変えられないのは、心が怠けているからだ！」。そう思って自分を追い込んでしまう人も少なくないようです。しかし、あまり自分を責めても、ストレスがたまるばかりで、かえって袋小路に入ってしまうかねません。やがてモチベーションが下がって、自暴自棄になってしまう恐れもあります。

### ■スマートに心を変える方法って？

自分を追い込まなくても、もっと効率よくスマートに「変化」を生むことはできます。その方法が、「体」(BODY)に働きかけることです。心を変え

ようと必死にもがくのではなく、自分の体から変えてみることです。メンタル面で気力が湧

かないとき、体をリラックスさせながら軽く動かしてみると、体をつかさどる脳に幸せホルモンが分泌され、気持ちも前向きになります。また、仕事のやる気が出ないときは、パソコンに向かって字を打ってみると、脳が自然と仕事モードに切り替わり、「その気」になってくるはず。これは、私たち人間の心と体には、いつまでもお互いが矛盾した状態でいられないという特性があるからです。まさに、体が変われば、心も変わっていくのです。

#### ■体・脳・心を一体で整える

イルチブレインヨガでは、このような体と心の関係性に着目し、体を動かすことで、心に変革をもたらしていくエクササイズです。そのプログラムは、脳を刺激する「脳体操」や呼吸・瞑想、気功法などで構成されており、体・脳・心を一体的に活性化していきます。

9月14、21日に浦添市産業振興センター・結の街で行われるヨガ講座「CHANGE YOUR BODY! CHANGE YOUR LIFE!」では、そんなイルチブレインヨガの基本プログラムがじっくりと体験できます。血液の循環が良くなる、冷え、関節がほぐれる、感情のコントロールができるといった効果が期待できます。老若男女の皆様が対象です。もちろんヨガ初心者の方も大歓迎です。

心身に健康をもたらし、精神を強化する総合的な健康法がイルチブレインヨガです。ぜひこの機会に体験して下さい！

#### □■□ CHANGE YOUR BODY! CHANGE YOUR LIFE! □■□

開催日：9月14日(土) 14:00～16:00、9月21日(土) 19:00～21:00

場所：浦添市産業振興センター 結の街(3F)

参加費：前売り 1,500円(当日 1,800円)

問合せ：098-861-7865 イルチブレインヨガ那覇スタジオ

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/okinawa/nahastudio>

+ + +

#### 【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>