

2013年9月16日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## ダンワールドのヨガレッスンで、メンタル 力UP☆ストレスに強い健康体質へ

イルチブレインヨガ岡山スタジオの7周年、入会金無料&月会費割引

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16日～10月31日、岡山市のイルチブレインヨガ岡山スタジオで、オープン7周年を記念したキャンペーンを行います。キャンペーンでは、「手ぶら」で参加できる体験レッスンを随時開催。体験の当日にご入会いただくと、入会金が無料になるなどの様々な特典を用意いたしております。エイジレスな若さと美しさを保つためのキーワードとされる「メンタル」の強化。脳を活性化させるイルチブレインヨガで体と心のバランスを整えて、ストレスに強い健康体質を手に入れましょう！



### ■「健康」「長寿」の秘訣はメンタル力

若さと美しさを保つためのカギとして、最近ますます注目されているのがメンタル面です。ストレスに負けることなく、毎日を楽しむことができるメンタル力を持つことが、長寿や健康につながるという考え方は、美容や医療の世界で常識とされています。

### ■ネガティブだと、2倍近い病気リスク

国立がん研究センターの調査によると、「生活を楽しんでいる意識」の高いグループと低いグループを比べると、脳卒中による死亡リスクは「楽しむ意識が低い人」のほうが「高い人」の1.75倍高くなりました。また、心筋梗塞や狭心症など

虚血性心疾患による死亡リスクは低い人のほうが1.91倍でした。つまり、気持ちがポジ

ティブな人のほうが病気になりにくいという傾向が顕著なのです。

#### ■「脳内ホルモン」が心を変える

従来、メンタルの強化というと、「歯を食いしばって頑張る」というような精神論が目立っていました。しかし、最近では脳科学にもとづく科学的なアプローチが重視されています。現代脳科学によると、私たちの心を大きく左右するのは、脳内ホルモン（神経伝達物質）です。たとえば、「セロトニン」という脳内ホルモンが増えると、気分が前向きになります。逆にセロトニンが減ると、不安や憂うつな気持ちに支配されやすくなります。

#### ■イルチブレインヨガで幸せホルモンを活性化

セロトニンやオキシトシンなどの脳内ホルモンは、「幸せホルモン」とも呼ばれ、これらを増やすことが、ストレスに強いメンタルの形成へとつながります。この幸せホルモンを活性化する効果的な方法が、「運動」です。なかでも「脳活性化ヨガ」として知られるイルチブレインヨガは、セロトニンを増やす効果が学術研究で明らかになっています。

#### ■トレーニングでセロトニンが増えた！

2008年に行われたイルチブレインヨガの効果測定では、イルチブレインヨガの基本トレーニング（体操、脳波振動、止感トレーニング、瞑想）を30分行ったところ、セロトニン数値が上昇（実験前 186 から実験後 210）しました。さらに、トレーニングの後の心理テストでは、「緊張」「不安」「疲労」を度合いが6から0へとダウン。「活力」は15から20に高まりました。

#### ■手ぶらで参加できるヨガレッスン

オープン7周年を迎えるイルチブレインヨガ岡山スタジオでは、セロトニンを活性化させ、ストレスを解消するヨガのレッスンを行ってきました。今回、7周年を記念したキャンペーン（9月16日～10月31日）では、「てぶら de ヨガ体験」を行います。ヨガマットとウェアをお貸ししますので、お気軽にご参加いただけます。さらに、お水1本と腸デトックスセラピー15分をプレゼントいたします。体験レッスンは通常3,000円ですが、特別価格で700円になります。

さらに、体験レッスンの当日に入会されると、入会金（通常8,000円）が無料になるほか、最初の1か月通い放題コースが9,000円（通常15,700円）に、3か月通い放題コースが30,000円（通常42,000円）に割引となります。たいへんお得なキャンペーンですので、この機会にイルチブレインヨガを体験し、脳とメンタルを明るく元気な状態にしませんか！？ご参加をお待ちしております。

□■□ イルチブレインヨガ岡山スタジオのOPEN 7周年記念キャンペーン □■□

◎期間：9月16日～10月31日

◎OPEN 7周年記念キャンペーンの特典

・入会金：無料（通常 8,000 円）

・会費：

最初の1か月通い放題 通常 15,700 円⇒ 9,000 円

3か月通い放題 通常 42,000 円⇒ 30,000 円

※いずれも体験当日入会の方に適用

・てぶら de ヨガ体験：通常 3,000 円 ⇒ 700 円

（ヨガマットレンタル、ウェアも貸出可、お水 1 本プレゼント、更に腸デトックスセラピー15分プレゼント）

※入会の方には健康管理クーポン 3 枚プレゼント

◎体験レッスン

1) ヨガの日

開催日：10月4日(金) 10:30～、14:30～、19:30～

体験費：無料

2) 腸デトックス体操体験会

開催日：10月6日(日) 11:00～13:00

参加費：500 円

3) 引き寄せの法則 映画「CHANGE」上映と体験会

開催日：10月19日(土) 18:00～19:30

参加費：1,000 円

★イルチブレインヨガ岡山スタジオ★

住所：岡山県 岡山市 北区幸町 8-21 北区幸町ビル 4 階

問合せ：086-234-8356

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/okayama/okayamastudio>

+ + +

【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>