

2013年11月29日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## イルチブレインヨガが「入会金半額」の クリスマス・キャンペーン

12月末まで。ぐっすり睡眠で、忘年会シーズンもしっかりダイエット！

「脳活性化ヨガ」の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12月、入会金が半額の4,000円になるお得なクリスマス・キャンペーンを行います。年末年始は忘年会などのイベントが続き、生活ペースが乱れがち。健康的なボディラインをキープするには、質の良い「睡眠」が欠かせません。イルチブレインヨガで自律神経のバランスを整え、ぐっすり安眠を確保。年末年始を元気に乗り切りましょう！



### ■年末こそ「睡眠」が大切

今年も残りわずか。仕事もプライベートも忙しくなる時期です。年末になると、忙しくて健康管理がおろそかになるうえ、忘年会やクリスマス・パーティーで食べ過ぎ、飲み過ぎが続き、脂肪がつきやすくなります。そんな年末に注意したいのが、睡眠です。十分な睡眠がとれていないと、一気に肥満や体調不良が進む可能性があるからです。

### ■睡眠不足だと食欲が増える！

最近の学術研究では、睡眠不足が「食欲」に大きな影響を及ぼすことが分かってきました。アメリカの名門コロンビア大学の調査では、睡眠時間 4 時間以下の人は、7 時間以上の人に比べて 73%も肥満になりやすいとの結果が出ました。睡眠時間 5 時間の人も、肥満の確率が 50%高いとのことでした。

また、米スタンフォード大学の研究によると、1 日の睡眠時間が 5 時間の人は、睡眠時間が 8 時間の人に比べて、食欲を高くするホルモン「グレリン」が 14.9%多いといわれています。その一方で、食欲を抑えるホルモン「レプチン」の量は 15.5%少なくなります。

グレリンが多いと、脂肪分が多く、高カロリーの食事に対する欲求が高まるとされており、こってりしたラーメンや甘いケーキなどを好んで食べるようになります。忘年会シーズンはとくに注意が必要です。

### ■入眠時に大切な自律神経

毎日しっかりとした睡眠をとるうえで大切なのは、「入眠」時のカラダの状態です。とくにカギを握るのが、自律神経。自律神経の交感神経と副交感神経の均衡がとれた状態よりもやや副交感神経が優位なときが、深い眠りに入りやすいとされます。これに対して、ストレスの神経とされる交感神経優位が優位のままだと、寝つきが悪いです。

### ■イルチブレインヨガでスムーズな入眠へ

イルチブレインヨガは、カラダと脳をリラックスさせることで、自律神経を副交感神経優位へと導きます。心を落ち着かせる瞑想や呼吸、血流の詰まりや骨格のゆがみを整えるヨガ体操により、心身を緊張状態から解放していきます。

### ■「1 か月フリーコース」が 10,000 円に

イルチブレインヨガの 12 月のキャンペーン「ハッピー・ブレイン・クリスマス」では、入会金が通常半額の 4,000 円となります。さらに、入会後の 1 か月間、レッスンに通い放題になる「1 か月フリーコース」が 10,000 円（通常 15,700 円）になります。忙しい 12 月だからこそ、自分に集中できるイルチブレインヨガのメソッドで心も脳もリフレッシュしましょう！

### <12 月のクリスマス・キャンペーン>

入会金 半額（通常 8,000 円）

1 か月フリーコース 10,000 円（通常 15,700 円）

お近くのスタジオを検索↓

<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」のスタジオを直営店・加盟店を含めて全国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>