

2014年3月30日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

アースデーの瞑想体験会 イルチブレインヨガが全国で無料開催

4月19日(土)～23日(水)、地球を感じる呼吸、瞑想、ヨガ

イルチブレインヨガは4月19日(土)～23日(水)、全国各地のヨガスタジオにおいて、「Earth Day～地球を感じる瞑想体験会～」を開催します。4月22日のアースデー (Earth Day) にあわせて、地球のエネルギーを感じる瞑想や呼吸を体験し、地球環境に対する意識を高めようという特別イベントです。料金は無料です。



The banner features a green background with a stylized tree on the left. The text '4/22 Earth Day' is written in a cursive font. Below it, the event title '～地球を感じる瞑想体験会～' is displayed in large, white, rounded characters. The dates '期間: 4/19(土)～23(水)' are prominently shown in green and white. A note states '※月曜日はお休みです'. A box contains the details '◆実施時間はお問合せください ◆要予約'. The phrase '参加費: 無料' is highlighted in a grey oval. On the right, an illustration shows a woman in a yoga pose holding a globe, with a pink heart containing the word 'Free!' next to her.

■「地球人」としての意識

4月22日は、毎年恒例のアースデー。地球環境を見つめなおし、環境を守るための様々な行動をとる日として、世界各地で様々なイベントが行われます。1970年に全米で起きたデモを起源とするアースデーには、「かけがえのない地球環境を守り、すべての人々と手を携えて平和で安全な世界を築く」という趣旨が込められており、「地球人」としての意識を高

め、連帯する機会でもあります。

■瞑想で感じる地球エネルギー

地球人としての意識を高めるうえで、一番手軽な方法の一つが、瞑想です。瞑想は、地球と一体になるという目的があり、自分を無限の広がりで見包み込む地球のエネルギーを感じ、自らがその一部をなしているという感覚を目覚めさせることができます。最近、瞑想（メディテーション）は、意識を高めるためのメソッドとしても世界中で実践されており、地球環境の危機が深まるにつれて、瞑想の輪が広がりを見せています。

■イルチブレインヨガの「地球を感じるトレーニング」

イルチブレインヨガでは、「地球との交流」をテーマの一つとして、瞑想や呼吸、体操のレッスンを全国各地で開催しています。私たちの内側に脈々と流れ、そして、包み込んでいく気エネルギー。そのエネルギーを通じて地球を感じ、地球と一つになるトレーニングです。たとえば、イルチブレインヨガの地球瞑想では、手を胸の高さに持ち上げ、両手の間に青い地球が入っていると想像し、ぐるぐる回っている感覚を味わいます。それによって、自分の体から治癒のエネルギーを導き出していきます。

■無料体験の特別イベント

4月19日(土)～23日(水)、イルチブレインヨガの各スタジオで行われる「Earth Day～地球を感じる瞑想体験会～」では、地球を感じる瞑想や呼吸、体操が無料で体験できます。私たちは日本人やアメリカ人、中国人である以前に、地球人であること。そして、私たちが追求するどんな価値も、母なる地球がなくては成立しえないということ---。そんな自覚を持つことで、地球環境に対する意識や取り組みにも変化が生まれるはずです！ぜひ一度、イルチブレインヨガの地球瞑想を体験してみてください。

□■□ Earth Day～地球を感じる瞑想体験会～ □■□

期間：4月19日(土)～23日(水) ※月曜日はお休みです

体験費：無料

場所：全国のイルチブレインヨガスタジオ

※一部実施していないスタジオもあります。詳しくはスタジオへお問い合わせください。

お近くのスタジオを探す↓

<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ILCHI4番チャクラトレーニング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>