

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

仕事帰りにヨガや瞑想はいかが？ ダンワールドが気軽に「プチ体験会」 ～名古屋・今池で～

日本最大級のヨガスタジオ「イルチブレインヨガ」を運営するダンワールドジャパンは、名古屋市千種区のイルチブレインヨガ今池スタジオで、気軽にヨガが体験できる「プチ体験会」を随時、開催しています。仕事帰りなどのちょっとした時間に、いま注目の脳トレーニングや瞑想が体験できます。5月の開催日は、15、24、26、29日です。その日の疲れをその日のうちに癒して、明日への活力へつなげて下さい。



■ ストレスをためない

私たちの健康にとって大敵とされているストレス。適度なストレスは、仕事や勉強の集中力を高めるうえで必要ですが、過剰なストレスは、さまざまな病気の原因になります。ストレスは、ズルズルと引きずって貯めこまないことが大切。仕事帰りなどのちょっとした時間を使って、疲れた体をリフレッシュしましょう。

■ 1時間の気軽にレッスン

イルチブレインヨガ今池スタジオでは、平日夜と週末午後、「プチ体験会」を開催しています。1時間の短いレッスンで、

呼吸や瞑想、脳トレーニングなどイルチブレインヨガの基本メニューがひとつお楽しみ体験できます。

■ 脳からリフレッシュ

イルチブレインヨガのトレーニングのポイントは、疲れやストレスの「根っこ」を取り除

くことです。瞑想や呼吸法で集中力を高めたうえで、体を気持ちよく動かすことで、体や心の司令塔である脳を元気にします。すると、ストレスによって乱された脳波が正常に戻り、心身をリフレッシュできます。

■呼吸法や瞑想

プチ体験会では、エネルギーを感じる瞑想や、ポーズをとりながら深い呼吸をする「ヘンゴン」などが体験できます。いずれも、30年以上にわたる脳科学の研究と実践にもとづいて開発されたプログラムです。仕事帰りに「プチ体験会」に立ち寄って、その日のストレスを発散してしまえば、夜もぐっすり眠れるはず。翌日は朝からシャキッとして、有意義な1日が過ごせます。

■注目の「オーラ撮影」も

また、プチ体験会では、体から発するオーラを写しだせる「オーラ撮影」が受けられます。オーラ写真を見れば、あなたの心や体の状態がよく分かります。ご自分の心身の性質を把握し、最適な健康法を見つけることができます。ぜひお試しください。

□■□■ イルチブレインヨガのプチ体験会 □■□■

【日時】

5月15日(火)20～21時

5月24日(木)20～21時

5月26日(土)14～15時

5月29日(火)20～21時



【場所】

イルチブレインヨガ今池スタジオ

名古屋市千種区 今池 5-22-16 大須賀ビル 401

地下鉄今池駅より徒歩5分

【参加費】

1500円（オーラ撮影付き）

【トレーニング内容】

準備運動、ブレイン体操、振動トレーニング、呼吸法（ヘンゴン）、エネルギー瞑想

【予約・問合せ】

052-732-3603 (イルチブレインヨガ今池スタジオ)

オンライン予約はこちらから

<http://ilchibrainyoga.com/studio/imaikestudio>

【営業時間】

10～22 時

【定休日】

月曜・祝日 (TEL は OK)

【講師】

今池スタジオチーフトレーナー 東山桂子 (ひがしやま・けいこ)

【イルチブレインヨガ今池スタジオ HP】

<http://www.chikusa-yoga.com/>

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが世界中で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公式ホームページ

<http://ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの Facebook ページはこちら

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

▼イルチブレインヨガイベント情報ははこちら

<http://www.brainyoganews.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>

<本件に関するお問い合わせ>

株式会社ダンワールドジャパン 広報部

担当者: ツツミ ユミエ

TEL: 0120-924-360

TEL: 052-915-1117

FAX: 052-915-0310

E-mail : webadmin@dahnworld.co.jp
