

2012年5月24日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 呼吸・瞑想でいきいき健康生活を！ ダンワールドが京都でヨガの総合イベント

日本最大級のヨガ教室「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6月10日（日）、京都市中京区のウィングス京都で、脳活性化ヨガの祭典「京都けんこうフェスティバル」を開催します。脳教育の”カリスマトレーナー”による呼吸・瞑想法セミナーをはじめ、脳にやさしいマッサージや子供向け脳教育プログラムが体験できます。脳を元気にして、健康でハッピーになれる脳活性化ヨガ。京都でその真髄に触れてみませんか？



### ■正しい呼吸とは

生きている限り、絶え間なく続く呼吸。実は呼吸は、人の健康に大きく関係しています。正しい呼吸をしていれば、健やかで美しくなれる——。ヨガや東洋医学では、そう考えられてきました。正しい呼吸とは、一言でいえば、深くてゆったりとした呼吸です。深い呼吸をすると、体や脳の隅々まで酸素が行き渡

るようになり、基礎代謝がアップ。体が温かくなり、肩こりの解消やダイエットにもつながります。

### ■脱「負の感情」

正しい呼吸法のもう一つのメリットは、心が穏やかになることです。深い呼吸をすると、副交感神経の働きが強まり、心がリラックスします。ストレスによって鈍くなった脳の働きも活発になり、怒りやイライラといったマイナスの感情を静めることができるのです。

### ■一大イベント「京都けんこうフェスティバル」

ダンワールドの脳活性化ヨガは、呼吸や瞑想によって、心と体、そして、脳をバランス良

く元気にするエクササイズです。京都市中京区で6月10日に行われる「京都けんこうフェスティバル」は、そんな脳活性化ヨガの魅力を存分に味わっていただくイベントです。

#### ■カリスマ講師による体験セミナー

フェスティバルのメインイベントとなる「いきいきけんこうセミナー 体と心のリラック」では、NPO 法人「日本脳教育協会」(IBREA Japan)の葛田博司代表が、呼吸・瞑想法の簡単なトレーニングを指導。深く息を吐くことで、脳がスッキリする感覚を体験していただきます。呼吸・瞑想の名トレーナーとして人気の葛田代表が、呼吸・瞑想を通じて健康になるための秘訣を分かりやすく解説します。

#### ■子供向けヨガも紹介

このほか、会場では様々なイベントが行われます。「こどもブレインアップ」コーナーでは、ダンワールドが子供向けに開発した脳教育プログラムを紹介。「オーラ」コーナーでは、参加者のみなさんのオーラを撮影し、健康状態やストレスの度合いを診断いたします。さらに、「ファルゴン」と呼ばれる脳活性化ヨガ独自のマッサージも体験できます。葛田代表は「日ごろのストレスを解消するヒントが呼吸・瞑想にある。それを実際に体験していただき、日常生活に役立てていただきたい」と話しています。

□■□ 京都けんこうフェスティバル □■□

【日時】2012年6月10日(日) 13:30~16:30

【場所】ウイングス京都2Fセミナー室A・B(大丸京都店の北側)

京都市中京区東洞院通六角下ル御射山町 262

【参加費】2000円(前売1800円)

【問い合わせ】京都・滋賀のイルチブレインヨガのスタジオへ

+ + + + +

#### 【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のイベント情報はこちら

<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](mailto:webadmin@dahnworld.co.jp)

---