

2012年6月8日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

脳のコリをほぐしませんか？

ダンワールドが「脳」をテーマにヨガ体験会 ～神戸～

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16日（土）と24日（日）、神戸市内で、硬くなった脳をスッキリさせるヨガの体験会を開催します。脳は体の司令塔であり、私たちの心そのものです。ヨガや呼吸・瞑想で脳を元気にして、心身のだるさを根本から解消しましょう。会場は、16日が神戸市勤労会館、24日がイルチブレインヨガ神戸スタジオです。



■だるさは脳の疲れから

最近、「なんとなくだるい」「頭がボーっとする」なんて感じることはありませんか？そんな人は、脳が疲れて、硬くなっている可能性が大です。脳の血行が悪くなると、集中力が落ちて、心と体もダルさを感じやすくなります。夜もなかなか眠れず、朝の目覚めも悪く、様々な不調の原因にもなります。

■肩こりならぬ「脳こり」って？

脳が硬くなっているということは、脳がこっているということ。肩こりと同じように、脳のこりは、血行不良や疲労の蓄積によって起こります。疲れた脳をスッキリさせれば、脳が

元気になり、ぐっすり眠れて、やる気も自然とわいてきます。

■脳の筋肉を使おう

脳を元気にするには、体を上手に使うことが大切です。私たちはふだん、同じ筋肉ばかりを使う傾向があります。脳も同じです。毎日、同じ部分だけを使うため、脳の大半が使わ

れないまま衰えていくのです。体を動かすヨガ・トレーニングで、ふだん使わない筋肉を使えば、脳全体が刺激され、活性化してゆきます。

■新感覚のヨガ

ダンワールドのイルチブレインヨガは、脳の活性化を通じて、健康と幸福感を手に入れる新感覚のヨガです。東洋医学の伝統と、最新の脳科学を組み合わせ、眠っていた脳の潜在能力を引き出します。

■呼吸や瞑想

イルチブレインヨガでは、呼吸や瞑想によって意識を体に集中させることで、全身の血液や気エネルギーの流れを改善します。瞑想をすると、私たちの脳波は安定したアルファ波に切り替わり、「幸せホルモン」といわれるセロトニンなどの神経伝達物質が脳内で分泌されます。血圧や脈拍も安定し、脳に十分な血液や酸素が送り込まれ、脳の活力が取り戻されるのです。

■疲れを癒してリフレッシュ

神戸で6月16日（土）と24日（日）に行われるイルチブレインヨガ体験会では、呼吸と瞑想を中心に、簡単なヨガのトレーニングを体験していただきます。「脳がスッキリすれば、体も心も元気になる」という感覚を味わっていただく機会です。今注目の脳活性ヨガで、日ごろの疲れを癒してリフレッシュして下さい。

□■□ 脳のこりをほぐすヨガ体験会 □■□

6月16日（土）14:00～ 神戸勤労会館2階

6月24日（日）14:00～ イルチブレインヨガ神戸スタジオ

参加費：1000円

予約・問合せ：078-331-5188（イルチブレインヨガ神戸スタジオ）

営業時間：10:00～20:00（月・祝休み）

▼オンライン予約はこちらから

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

イルチブレインヨガ神戸スタジオ HP

▼<http://ilchibrainyoga-kobe.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>

【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
