



Linking Smiles

NEWS RELEASE

\* hotel nikko tokyo

2014年3月11日  
ホテル日航東京

## 各国のセレブリティが信奉する「TaoZen®」メソッド SPA 然 TOKYO「大内雅弘氏による呼吸法ワークショップ」

<http://www.hnt.co.jp/spa/tao.html>

2014年3月26日(水)

■1日15分のエクササイズでホルモンバランスを整える

ホテル日航東京(東京都港区台場 総支配人:本中野 真)は、SPA 然 TOKYO にて東洋の三大生きる智慧とされる、タオ・禅・ヨガのエッセンスをベースにしたライフ・プラクティスを広め、「TaoZen®(タオゼン)」を主宰する大内雅弘氏をお招きして、「大内雅弘氏による呼吸法ワークショップ」を2014年3月26日(水)に開催いたします。

「大内雅弘氏による呼吸法ワークショップ」では、“ホルモンバランスを整える呼吸法”をテーマに、古代中国やインドから伝承されてきたいろいろな呼吸法や瞑想、気功などを通して、自分自身に向き合いエネルギーの活性化を図る方法として「卵巣呼吸法」というエクササイズをご紹介します。呼吸には、肺呼吸である「外呼吸」と、細胞間で酸素と二酸化炭素の交換を行う「内呼吸」があります。「卵巣呼吸法」は、ホルモンの分泌に関わる器官の「内呼吸」を意識する呼吸法に、瞑想を組み合わせた新しいエクササイズで、女性はもちろんのこと男性も1日5分から15分程度の簡単なエクササイズを取り入れることで、ホルモンバランスを整えていき、冷え性の緩和、便通の改善、腰痛の緩和、気力の向上など、心と体を健やかな状態へと導きます。

ニューヨークを始め、海外でも数多くのセミナーを行っている大内雅弘氏が、現代社会に合わせた日常生活でも取り入れやすいメソッドでサポートします。新生活を前に新しい生活習慣を取り入れたい方や、今までの生活習慣を見直したい方にもおすすめです。今後、内臓に更に直接アプローチをする「チネイザン(気内臓セラピー)」を大内雅弘氏が施術する機会もご用意しており、今回のワークショップでも、その内容について簡単にご紹介いたします。

### ■「大内雅弘氏による呼吸法ワークショップ」概要

期 間：2014年3月26日(水)14:00~16:00

料 金：5,000円 ※消費税・サービス料別。

内 容：①呼吸法セミナー ②SPA 然 TOKYO 入場

定 員：10名

会 場：3F海の見える宴会場「サンセットテラス」

U R L：<http://www.hnt.co.jp/spa/tao.html>

ご予約・お問合せ：5F「SPA 然 TOKYO」Tel:03-5500-5520

協 力：タオゼン・ジャパン株式会社 <http://www.taozen.jp/>



### ＜大内雅弘(おおうちまさひろ) プロフィール＞

TaoZen ジャパン代表、一般社団法人日本チネイザン協会代表理事、ユニバーサル・タオ・ジャパン代表、ヒーリング・タオ・ニューヨーク代表。幼少からの禅の体験、インドでのヨガ、仙道、現代心理学などを融合して、よりいきいき生きるためのライフ・プラクティスである TaoZen を確立。ニューヨーク、パリ、オランダ、タイ、インドなど、世界中で瞑想、太極拳、呼吸法、気功、チネイザン(気内臓セラピー)などを教えて35年。楽しく分かりやすいワークショップは、人種や文化、年代を超えて支持を集めている。

### ＜チネイザン(気内臓セラピー)とは＞

世界の高級スパやクリニックで話題の内臓に直接働きかけるトリートメント。お腹に触って心身をほぐすことで感情を解き放つホリスティック・セラピーにより、内臓にこもる感情を解放し、健やかなボディ・マインド・スピリットを目指す。大内雅弘氏は、「チネイザン」で名高いタイのディスティネーション・スパ「チバソム」にて、技術指導を行っている。



## ■SPA然 TOKYO

東京にいながらリゾート感あふれる「SPA然 TOKYO」は、重なりやずれといった日本人が持つ独特の美意識を取り入れたインテリアの中で自然の温かみを感じながら、心身ともにリラックスしていただける空間が広がっています。東京湾を望む屋外ジェットバスやリゾート感あふれる開放的なプールなど充実のスパ施設を備えております。また、お台場近隣にはランニングコースも充実しており、ランニングステーションとしてもご利用いただけます。

住 所 : 〒138-8625 東京都港区台場1-9-1 ホテル日航東京5F

Tel: 03-5500-5520 Fax: 03-5500-5521

時 間 : 7:00~22:00(アクアゾーン 7:00~21:30/プログラム 10:00~22:00)



SPA然 TOKYO

---

<ホテル日航東京に関する一般の方からのお問合せ/ご掲載用お問合せ>

Tel:03-5500-5500(代表) Fax:03-5500-5516 HP: <http://www.hnt.co.jp/>