

2012年3月19日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールドが無料ワークショップ開催！ 呼吸・瞑想・ヨガでリラックス～兵庫・加古川

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3月28日、兵庫県加古川市の「県立東播磨生活創造センター」で、呼吸と瞑想をテーマにしたワークショップを開催します。参加費は無料。世界中で人気を集めているイルチブレインヨガの初級トレーニングを体験していただく絶好の機会です。最新の呼吸法と瞑想法でストレスを解消し、心と体をリラックスさせてください。



■世界に広がるヨガ

ダンワールドが展開するイルチブレインヨガ (ILCHI Brain Yoga) は、最新の脳科学と東洋のヨガを融合させた新しいヨガです。「体」「心」「脳」の3つに働きかけることで、心身の健康と幸せの実現を図ります。生き生きとした人生を送りたいと願うすべての人々のためにお役に立てるプログラムです。実践者は世界で300万人を超え、その輪は、日本でも着実に広がっています。

■輝ける人生のカギは「呼吸瞑想」

ダンワールドのトレーニングの基礎となるのが、呼吸と瞑想です。呼吸・瞑想は、特別な場所で特定の人ができるものと思っている人も多いかも知れません。しかし、呼吸・瞑想は誰もが簡単に行える健康法です。呼吸や瞑想をすると、脳波が安定し、心身をリラックス状態にすることができます。英国ロンドン大学の学術研究によると、ダンワールドの呼吸瞑想法を一定期間実践すると、うつ症状や不眠症が改善されるという結果も出ています。ダンワールドでは、怒りや不安、憎しみなどのネガティブな感情を明るいポジティブ思考へと転換させ、自己の潜在能力を最大限に引き出すトレーニングを実践しています。

■初心者向け体験会

3月28日に兵庫県加古川市で開催されるワークショップでは、ダンワールドが開発した最新鋭の呼吸・瞑想プログラムが体験できます。内容は、初心者でも簡単にできるメニューばかり。イルチブレインヨガ加古川スタジオのトレーナーが、参加者お1人お一人の状態にあわせて、丁寧に指導させていただきます。しかも、今回は参加費が無料というスペシャルイベント。ヨガ未経験の方が、呼吸・瞑想の世界に触れていただく絶好のチャンスです。

今回のワークショップでは次のようなトレーニングを行います。

【丹田（たんでん）叩き】

下腹部を繰り返し叩いて内臓バランスを整え、エネルギーを集中させるエクササイズです。体が温まるとともに気持ちが落ち着き、緊張してこわばった心身が柔軟になり、癒されていくのを感じられます。

【脳波振動（ネッパジンドン）】

否定、怒り、不安、憎しみなどネガティブ感情に支配された脳を、明るいポジティブな思考に満たされた脳へと切り替えていくトレーニングです。幸福感をもたらす脳内物質「セロトニン」の分泌促進や脳内血流の改善などが期待できます。脳波振動の効果は、海外の学術機関の研究でも科学的に証明されています。

■イルチブレインヨガ加古川スタジオが企画

今回のワークショップを企画するのは、イルチブレインヨガ加古川スタジオです。同スタジオは、JR加古川駅の南口から徒歩5分、商店街沿いのビルの8階にあります。スタジオの魅力の一つは、窓の外に広がる景色と開放感です。朝は大きな窓から燦々と太陽の光が降り注ぎ、夕方は播磨灘に沈む夕日の紅の光がスタジオを染めます。お天気の良い日には明石海峡大橋を見ることができます。ぜひ一度、体験レッスンにお越し下さい。

□■□ 「呼吸・瞑想」ワークショップ詳細 □■□

【日時】3月28日（水） 14:00～16:00

【場所】兵庫県立東播磨生活創造センター「かこむ」スタジオA

（兵庫県加古川市加古川町寺家町天神木 97-1 兵庫県加古川総合庁舎内）

【参加費】無料

【テーマ】呼吸・瞑想でストレス解消、リラックスしましょう♪♪

【持ち物】タオル、動きやすい服装、飲料水またはお茶

【お問い合わせ】079-423-5580（イルチブレインヨガ加古川スタジオ）

▽ネット参加申し込みフォーム&イルチブレインヨガ加古川スタジオ（兵庫県）情報は
こちら

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

+ + + + +

【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のスタジオ・教室情報はコチラから

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験はコチラから

<http://ilchibrainyoga.com/reserv/yoyaku.html>

【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
