

2011年12月14日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 体、心、精神の3つを感じる時間！

### ダンワールドの脳教育ワークショップ

### ～イルチブレインヨガ奈良スタジオ～

ダンワールドジャパンは、イルチブレインヨガ奈良スタジオ(奈良市)で12月の15、22、27日、体、心、精神をバランスよく活性化させる脳教育のワークショップ体験会を開催します。人間を構成する「BODY(からだ)」「MIND(こころ)」「SPIRIT(精神)」の3つの要素について、簡単なトレーニングを通じて学んでいきます。東洋医学と脳科学が統合された総合的なヨガプログラムを体験してください。

#### ■3つの「体」

私たちの存在は、肉体、エネルギー体、情報体という3つの「体」で成り立っています。コンピューターにたとえると、肉体はハードウェア、エネルギー体は電気、情報体はソフトウェアです。この3つの「体」を「三元」と呼び、それぞれがバランス良く機能していると、心身ともに健康でいられます。

#### ■「精」「気」「神」を感じる

イルチブレインヨガでは、肉体を「精」、エネルギー体を「気」、情報体を「神」と呼び、この3つを総合的に活性化させていきます。今回の奈良スタジオのワークショップでは、3回にわたって、「精」「気」「神」それぞれに働きかける基礎トレーニングを体験していただきます。

#### ■1回目<BODY(からだ)>

1回目の12月15日(木)は、「BODY(からだ)」を感じていただく時間です。「身体が硬いのはなぜ？」をテーマに、普段使わない筋肉を動かすことで、体だけでなく脳を活性化させ、考え方が柔軟になっていくのを感じていただきます。腸を活性化させる「腸運動」や、へその下の丹田を軽く叩く「丹田たたき」などを行います。

■2回目＜MIND(こころ)＞

2回目の12月22日(木)は「MIND(こころ)」に働きかける脳教育プログラムです。ストレスによって閉じた胸のツボを開き、心をリラックスさせます。頭や体を自由に振ってストレスを解消する「脳波振動」や、脳波が安定して感情調節能力がアップする呼吸法、ポジティブで前向きになれる瞑想などが体験できます。

■3回目＜SPIRIT(精神)＞

3回目の12月27日(火)は、「SPIRIT(精神)」がテーマです。脳の中にたまっているネガティブな情報や考えを取り払い、精神を自由にするトレーニングを行います。「こんな自分になりたい！」というイメージを頭に中に思い描く「ビジョン瞑想」など、イルチブレインヨガならではのメニューを体験していただきます。

■奈良スタジオの魅力

イルチブレインヨガ奈良スタジオは、近鉄奈良駅から徒歩5分。交通アクセスがとても便利です。人間の健康を体・心・精神というトータルな観点でとらえ、脳の潜在能力を自然に引き出す新感覚なヨガを提供しています。一人ひとり丁寧に指導いたしますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。

\*\*\*\*\*

□■□ 奈良スタジオのワークショップ □■□

日程: 12月の15日(木)、22日(木)、27日(火)

参加費: 各 1,500 円(生命電子ヒーリングカードをプレゼントします)

ご予約: 0742-23-6701(奈良スタジオ)

住所: 奈良県奈良市下三条町 10-1 末廣ビル 6 階

奈良スタジオの教室案内はこちら↓

<http://ilchibrainyoga-nara.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か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)

---