

2012年1月24日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールドが大阪府豊中市で 「心と脳」のワークショップ

～自分をもっと好きになれる！～

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1月29日（日）と2月9日（金）、大阪府豊中市のイルチブレインヨガ千里中央スタジオで、ワークショップ「自分をもっと好きになりたいあなたへ ～自分の力を発揮して生きるために～」を開催します。瞑想やメンタルトレーニングを通じて、「ありのままの自分を好きになる」ことを学んでいただく講座です。講師は、心理学について多数の著書のある大阪経済大学の古宮昇教授です。

■ 「ありのままの自分」



「自分のことを分かってほしい」「大切にしてほしい」という思いは、多くの人に共通する気持ちでしょう。大阪経済大学の古宮教授（心理学博士）は、「自分のことを分かってもらうには、まず自分自身をいたわることが大切」だといいます。「短所も含めて自分のありのままを受け入れる」（古宮教授）ことが、人間関係の改善の第一歩だそうです。

■ 瞑想&メンタルトレーニング

1月29日と2月9日に行われるイルチブレインヨガ千里中央スタジオのワークショップは、「自分を好きになる！」がテーマ。15年以上にわたり、4000人以上の人たちのカウンセリングをした古宮教授が「心の傷つきの本質」について講義をします。その後、古宮教授の指導のもと、「自分のことを優しく見つめる」「自分の欠点を受け入れる」「自分の感情を受け入れる」ためのトレーニングを行います。瞑想や脳教育、メンタルトレーニングを通じ

て、自己を見つめなおす時間です。

■心理学と脳教育のスペシャリスト

古宮教授は心理学が専門で、「幸せの心理学」「心理療法入門」「傾聴術」など 10 冊の著書があります。心理カウンセラーとしても活動し、日本だけでなく、アメリカでも病院の心理士として勤務した経験があります。また、NPO 法人 IBREA Japan 日本脳教育協会のブレイントレーナー1級の資格を持っており、脳教育の専門家でもあります。心理学の専門家として、イルチブレインヨガがメンタル面に及ぼす効果についても、学術的な研究に取り組んでいます。

■千里中央スタジオについて

会場となるイルチブレインヨガ千里中央スタジオは、地下鉄・モノレールの千里中央駅から徒歩3分。とても便利な場所にあります。スタジオはいつも和やかな雰囲気です。子供からお年寄りまで様々な世代の方が通っています。初めての方も、体のカタい人も、気軽にヨガを始められると評判です。営業時間は朝 10 時から夜 9 時まで。月曜・祝日がお休みです。

☆★☆☆☆ 大阪・豊中のワークショップの詳細 ☆★☆☆☆

テーマ：「自分をもっと好きになりたいあなたへ～自分の力を発揮して生きるために～」

日程：2012 年 1 月 29 日（日）午後 2 時から 3 時 30 分

2012 年 2 月 9 日（金）午後 7 時から 8 時 45 分

場所：イルチブレインヨガ千里中央スタジオ

（大阪府豊中市新千里東町 1-5-2 セルシー5 階）

参加費：2000 円

予約・問い合わせ先：06-6833-0041（千里中央スタジオ）

講師：古宮昇（こみや・のぼる）

大阪経済大学人間科学部教授。心理カウンセラー。心理学博士・臨床心理士
米国州立ミズーリ大学コロンビア校博士課程卒。

※ 老若男女どなたでも気軽にご参加いただけます。

動きやすい服装でお越しください。

【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
