

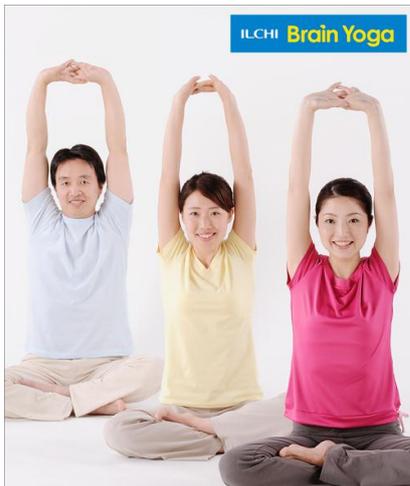
2012年8月24日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ヨガで脳活性化 ダンワールドが脳トレーニングの 集中セミナー～堺市で

日本最大規模のヨガ教室「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9月、イルチブレインヨガ堺東スタジオなど大阪府堺市内の2つの会場で、脳を元気にして健康増進を図る「脳活性セミナー」を順次開催します。今世界が注目するイルチブレインヨガの脳トレーニングがじっくりと体験できます。



■脳がカラダと心を変える

脳といえば、勉強や仕事のときに使うものというイメージをお持ちではありませんか？でも、最近では、脳は人の幸せや健康にも深くかかわるという考え方が広まっています。最新の脳科学によると、脳はその人の心や体の状況を左右し、脳が元気になれば、楽しく、健康的に過ごすことができるとされています。まさに脳は自分の人生そのものなのです。

■脳トレーニングで脳活性

脳への注目度がアップするのに伴い、脳トレーニングで脳の活性に取り組む人が増えています。脳に活力をもたらし、人間が本来持っている自然治癒力を高め、より創造的な生活を送ろうというのが、脳トレーニングの目的です。脳が活性化できれば、仕事や学校の成績の向上にもつながります。

■内側から目覚める脳トレ

これまで脳トレーニングといえば、知恵を絞らせるクイズのようなものが中心でしたが、

最近、注目を集めているのは、体を動かし、より深い部分から意識を目覚めさせる脳トレーニングです。体と心、そして脳が深くつながっている点に着目し、脳を内側から活性化していくのです。

■脳活性に特化したヨガ

イルチブレインヨガは、伝統的なヨガをベースに、最新の脳科学を取り入れた脳活性化ヨガです。それぞれの人が持つ脳の潜在能力を最大限に引き出して、健康になることを目指しています。イルチブレインヨガで行う動作はヨガであると同時に、すべて脳トレーニングでもあります。かんたんな動作や呼吸を通して気や血液の流れ（気血循環）を改善し、脳をスッキリさせるイルチブレインヨガ。継続的に実践すれば、脳波が安定し、脳からセロトニンなどの幸せホルモンが分泌されることが、様々な学術調査で明らかになっています。

■「体」「エネルギー」「ホルモン」で脳活性を

イルチブレインヨガ堺東スタジオでは脳活性化ヨガに対する注目度がアップしていることを受けて、9月1日から順次、「脳活性セミナー」を行います。セミナーでは、「体を使った脳活性化」「エネルギーを使った脳活性化」「ホルモン調整による脳活性化」という3つの視点から、脳トレーニングを体験していただきます。

「体を使った脳活性化」では、体と脳がつながっていることを意識し、体操によって脳を活性化。「エネルギーを使った脳活性化」では、深い呼吸によって大気中のエネルギーを脳に伝え、脳を目覚めさせます。さらに、「ホルモン調整による脳活性化」では、笑いやポジティブな言葉によって、脳内ホルモンの質を幸せモードに変えていきます。世界が注目する脳活性化ヨガをぜひ体験してください。

□■□ イルチブレインヨガの脳活性セミナー □■□

日程：9月1日（土）、2日（日）、15日（土）、16日（日）、22日（土）、23日（日）

時間：14:30～17:00

会場：イルチブレインヨガ堺東スタジオ

（大阪府堺市堺区中瓦町 2-3-29 堺東三井ビル 3F）

日程：9月29日（土）

時間：14:30～16:30

会場：東文化会館

（大阪府堺市北野田 1084-136）

※JR 北野田駅すぐ

3,000 円のところ、インターネットをご覧の方に限り 2,000 円です！

お問合せ : 072-227-0631 (堺東スタジオ)

オンライン予約

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

+ + + + +

【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・教室情報はこちら

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.jp>

【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>