

2012年5月8日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## ストレス解消やダイエット効果も イルチブレインヨガ 5月限定キャンペーン 創立 15 周年の記念タオルをプレゼント！

ダンワールドジャパンが運営する日本最大級のヨガ教室「イルチブレインヨガ」は、5月で創立 15 周年を迎えたことを記念し、新規ご入会キャンペーンを実施中です。5月中に入会された方にもれなく、15 周年記念の特製タオルをプレゼントします。脳活性化ヨガや呼吸・瞑想を通して、ストレス解消やダイエット効果が期待できるイルチブレインヨガは、「簡単で親しみやすい健康法」として、世界中で注目を集めています。この機会に是非お試しください。



### ■紹介者にもタオル贈呈

イルチブレインヨガは、日本全国の皆様のご支援により、5月で創立 15 周年を迎えました。おかげさまで、スタジオの数は 150 を数え、日本最大級のヨガ教室となっております。ダンワールドジャパンでは、これまでのご愛顧への感謝の気持ちを込めて、記念のタオルを作りました。5月のキャンペーンでは、入会された方全員に、このタオルをプレゼントします。入会者ご本人だけでなく、紹介者の方にもタオルを差し上げます。このほか、入会后 1 カ月間に無制限でレッスンに通える「フリーパス」(通常 1 万 5700 円)も 1 万円になります。

### ■ストレスコントロールにも最適

現代人の多くが感じているストレス。楽しく生きるためにも、仕事を効率よくこなすためにも、ストレスはなるべく減らしたいもの。ストレスをため込む前に解消し、コントロー

ルするにはストレッチや軽い脳体操などで体を動かすのが効果的です。また、一人で行うよりも複数で楽しくトレーニングを行うほうが早く気分転換ができ、ストレスからうまく抜け出すことができるようになります。

#### ■呼吸法でリラックス

ストレスが強くなると呼吸が速くなるのを感じたことはありますか？感情や精神の状態は、さまざまな症状として人体に表れます。体温、脈拍、血圧、呼吸、脳波の変化などがその例です。この中で、自律神経の統制を受けていながらも、人体のほかの作用とは違って私たちが意識的に調節することもできるのが呼吸です。呼吸を深くすることによって自律神経を整え、ストレスをコントロールすることができるのです。



#### ■ 多彩な脳トレーニングメニュー

イルチブレインヨガの一般クラスには、様々な脳トレーニングが盛り込まれています。硬くなっている関節や筋肉の緊張をほぐし、血液とエネルギーの循環を改善する脳体操で体全体を活性化。その後、頭や体を自由に振る「脳波振動」や丹田に意識を集める「呼吸法（ヘンゴン）」を行い、自然治癒力を高めます。さらに、体と心をつなぐ気エネルギーを感じる「エネルギー瞑想」で深いリラックスを得られ、集中力を高めることができます。

☆ ☆ ☆

イルチブレインヨガのトレーニングや脳活性ヨガにご興味のある方は、まずはお近くのスタジオの「体験レッスン」をお試してください！

+ + + + +

#### 【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公式ホームページ

<http://ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガのキャンペーンについてはコチラから

<http://ilchibrainyoga.com/campaign/>

▼イルチブレインヨガのトレーニング内容はコチラ

<http://www.brain-training.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>

---

#### <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)

---