

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

人生の楽しみは脳の創造から！

ダンワールドが「脳活性」の呼吸・気功セミナー

in 沖縄県浦添市

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、4月14日(土)と28日(土)、沖縄県浦添市の「てだこホール」で、呼吸や気功、瞑想の体験セミナー「人生を楽しむには脳の創造から！！～呼吸・瞑想・気功～」を開催します。呼吸法や気功で、脳内ホルモンの変化と脳活性化を促し、元気で幸せな気分を体験していただきます。



**新しい自分は
脳の創造から!!**

呼吸・瞑想・気功

すべては呼吸から始まります。ヨガ、気功、瞑想をするとは健康になった、綺麗になった、心が安定してきた、そんな事をお聞きします。効果があること共通点は呼吸法です。
皆さんはどんな呼吸をしていますか？イルチブレインヨガでは呼吸法で気功瞑想を通じてより脳を活性化し脳を目覚めさせ自分の創造した自分になる為のトレーニングを行います。

【講演者】
気功専門トレーナー イ・ドンギル

【プロフィール】
韓国国家公認ブレイントレーナー
国際脳科学教育者
コンパルテマング 15 年経歴脳教育専門家
国際脳教育協会研究委員
脳科学 15 年経歴脳科学トレーナー
気功専門講師モデル
韓国、日本、アメリカ 3 ヶ国脳教育トレーニング指導
イルチブレインヨガ沖縄地区代表

■呼吸のすごい力

みなさんはふだん、どんな呼吸をしていますか？私たちが当たり前のようにしている呼吸は、体や心、そして、私たちの人生をも左右します。「気功をしたら健康になった」「ヨガでキレイになれた」「瞑想で心が安定してきた」といった話をよく耳にします。こうした心身の変化のカギを握るのが、呼吸です。深い呼吸には、エネルギーを動かす効果があります。深く息を吐くことで、私たちの胸に詰まったストレスや老廃物が外に出され、全身

のエネルギーと血液の循環がよくなります。この結果、体が温まって代謝が活発になり、心理的・精神的にも安らぎや充実感が得られるのです。

■幸せとは、創造するもの

ダンワールドの脳教育では「幸せとは、向こうからやってくるのではなく、積極的に自分から創造するもの」という考え方を提唱しています。呼吸や瞑想、気功によって、体のエネルギーの変化を呼び起こせば、脳内ホルモンの分泌が変わり、脳活性化が促されます。

脳を目覚めさせることで、体と心を健康な状態に導かれ、「本当の自分」を創造してゆくのです。

■気功や腸運動を体験

4月14日（土）と28日（土）の沖縄での体験セミナーでは、気功や瞑想を体験しながら、呼吸の大切さ、気功の効果を感じていただきます。まずは、気功や呼吸法で集中力を高めて、エネルギーの流れをスムーズにして、心と体のバランスを整えます。その後、お腹をへこませたり、膨らませたりする「腸運動」を実践。下腹を芯から温め、内臓全体の機能強化につなげていただきます。

■メッセージ瞑想で、「自分の価値」を育てる

このほか、瞑想をしながらポジティブなメッセージを聞くことで、自身の存在価値を認めて育てていく「メッセージ瞑想」も体験できます。トレーナーが参加者お一人お一人の状態を見ながら、丁寧に指導するので、老若男女だれでもご参加いただけます。集中力の向上や姿勢矯正、ストレス解消、感情のコントロールなどを図りたい方におススメです。

■人気の気功講師が指導

今回の体験セミナーの講師は、指導歴15年の気功・ヨガトレーナー、イ・ドンギルさん。気功専門書でモデルを務めたり、日韓のテレビの健康番組でトレーナーを務めたり、幅広い活躍をしています。

□■□ 人生を楽しむには脳の創造から！！ ～呼吸・瞑想・気功～ □■□

【日時】4月14日（土）小ホール

28日（土）市民交流室

【場所】浦添市てだこホール（沖縄県浦添市）

【開場】15：00

【開演】16：00

【終了】19：30

【参加費】999円

【定員】300名

【取扱場所】最寄りのイルチブレインヨガスタジオにて

【ご予約・お問合せ】

那覇スタジオ（098-861-7865）

小禄スタジオ（098-987-1558）

浦添スタジオ（098-988-0481）

宜野湾スタジオ（098-963-9335）

美原スタジオ (098-989-3381)

+ + + + +

【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スタジオ・教室情報はコチラから

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

【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
