

2013年1月17日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

すばやく疲労回復！ダンワールドの 脳活性化ヨガで澄んだ心とカラダに イルチブレインヨガ宇治スタジオが「入会金無料」キャンペーン

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2月、イルチブレインヨガ宇治スタジオ（京都府宇治市）で、スタジオ開設4周年を記念したキャンペーンを行います。2月中は通常8000円の入会金が無料になり、さらに、入会後の1か月にレッスンに何度でも通える「フリーパス」が1万円（通常1万5700円）に割引されます。イルチブレインヨガは、脳を活性化させることで、心とカラダを健康で澄んだ状態へと導く新感覚のヨガです。日ごろの運動不足や過度のストレスによってバテ気味になった心身をヨガでイキイキと蘇らせましょう！



■あなたは慢性疲労？

「いつも何となくだるい」「すぐに疲れる」「いくら寝ても眠い」―。そんな人は慢性疲労の疑いがあります。慢性疲労とは、とく原因が見当たらないのに、いつも疲れやすくなるトラブル。慢性疲労が続くと、疲労がどんどん蓄積されていき、体に様々な不調をもたらします。

■現代女性が疲れやすいワケ

なかでも最近目立つのは、女性の慢性疲労です。現代女性は、仕事や家事・育児、近所づきあいなど、ストレスを抱えやすい環境に置かれやすいです。過度のストレスがたまると、自律神経のバランスが乱れ、女性ホルモンなどのバランスが崩れがちになります。このホルモン異常は、肉体的にも精神的にも疲労をもたらします。

■運動不足も原因

ストレスとともに、慢性疲労の原因となるのが運動不足です。私たちの体は、筋肉を適度に動かすことで、成長ホルモンやアドレナリンといった活動促進系のホルモンが分泌されます。しかし、運動不足が続くと、これらのホルモンが不足気味になり、スタミナが続かなくなります。

■呼吸で脳をほぐす

疲労を回復させるには、心とカラダをリラックスさせることが欠かせません。疲労しているときは、心も身体も力んだ状態です。心身の緊張をほぐすのに一番なのが、呼吸です。深い呼吸でたくさんの酸素を体内に取り込むことで、カラダも脳も活性化します。さらに、深い呼吸をしながら運動をすれば血液や気エネルギーの循環が良くなり、汗と一緒に疲労物質が排出されやすくなります。

■ダンワールド独自の「活力ヨガ」

イルチブレインヨガは、脳を刺激する体操と呼吸を通じて、カラダと心に「活力」を与える脳活性化ヨガを実践しています。運動不足でも体が硬くても自分のペースでできるヨガなので、だれでも気軽に始められるのが特徴です。日々の運動不足やストレスで停滞していた古いエネルギーを除去し、新鮮なエネルギーを循環させます。慢性疲労の解消、体質改善に役立ちます。

■1万円でレッスン通い放題！

京都府宇治市のイルチブレインヨガ宇治スタジオでは2月、スタジオ開設4周年を記念した特別キャンペーンを行います。通常8000円の入会金が0円になるほか、入会後の1ヵ月間、何度でもレッスンに参加できるフリーパスが1万円になります。2013年は、脳の活性化ができるイルチブレインヨガで、ハッピーで健康な年にしましょう！

□■□ イルチブレインヨガ宇治スタジオ4周年記念キャンペーン □■□

入会金0円（通常8000円）

1ヵ月フリーパス 1万円（通常1万5,700円）

※1ヵ月間1万円で、何度でもレッスンに通えて追加料金がかかりません。

場所：イルチブレインヨガ宇治スタジオ

住所：京都府 宇治市 宇治 下居 32-17 日経ビル3階（宇治市役所前）

お問合せ：0774-22-5058

オンライン予約

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

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが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>

▼イルチブレインヨガのトレーニングはこちら

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

▼イルチブレインヨガのイベント情報はこちら

<http://www.brainyoganews.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>