

2013年2月12日

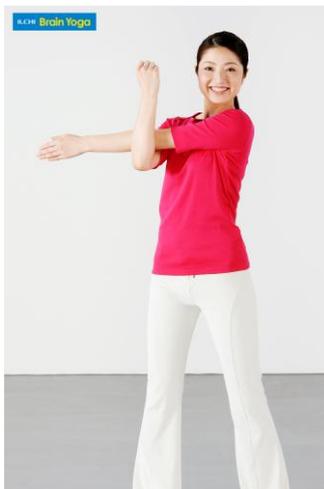
各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

脳活性で夢と幸せを発見 イルチブレインヨガの瞑想体験会

ダンワールドが奈良・星和台で2月22、23日に開催

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22、23日、奈良県河合町星和台のイルチブレインヨガ星和台スタジオで、脳を活性化させ、「自分のほんとうの願い」の実現へと導く瞑想の体験会を行います。楽しみながら、自分に少しずつ磨きをかけていくダンワールドの瞑想は、若い人にも大人気。ポジティブ思考になり、自分や周囲に幸せを呼ぶパワーを高めることができます。イルチブレインヨガの脳活性瞑想（ブレイン瞑想）で、夢の実現に向けた潜在パワーを引き出しましょう！



■瞑想は難しくない

みなさんは、「瞑想」という言葉を聞いて、どのようなイメージを思い浮かべますか？お寺で座禅を組んだり、滝に打たれて修行したりしている姿を想像する人も多いかもしれません。どうも瞑想というと、「苦しいもの」「難しいもの」というイメージがあるようです。でも、実は瞑想は、だれでも簡単にできるリラックス法です。厳格なルールはなく、心を落ち着かせて、自分の内側を見つめることができれば、それだけで立派な瞑想なのです。

■欧米で瞑想が人気

欧米のビジネスパーソンの間では、ストレスを軽減し、心をリフレッシュするために日常的に瞑想（メディテーション）を行う人が増えています。欧米企業の中には、社員研修や人材育成プログラムの一環として瞑想を採用しているところもあります。生活の中に瞑想を取り入れる女性も増加しており、瞑想クラスも各地で行われています。欧米では、「瞑想＝難しい修行」という先入観がないため、より気軽に瞑想をスタートできるという面もあ

るようです。

■願望を叶えるのが瞑想

瞑想の一番の魅力は、自分の「ほんとうの願望」が見えてくることです。現代社会を生きる私たちは、洪水のようにあふれる様々な情報に流されてしまい、ほんとうに叶えたいことは何なのか、見失いがちです。瞑想を通じて自分を見つめると、頭の中が整理され、自分の夢が浮かび上がってきます。自分の脳が真の夢に気づいたとき、人間は素晴らしい潜在能力を発揮します。

■ストレス解消の効果

瞑想のもう一つの効果が、ストレス解消や疲労回復です。瞑想をすると、身体の緊張がほぐれ、深い休息をとったのと同じ状態になります。血液やエネルギーのめぐりがよくなり、代謝がアップ。心も体も脳も、その人が持っている最高の状態になることで、自然治癒力が回復し、健康へと導かれます。

■今注目の「脳活性瞑想」を体験しよう

イルチブレインヨガでは、だれでも簡単にできる「脳活性瞑想プログラム」を実践しています。体と心の声を聞いて、なりたい自分に一步步近づいていく瞑想法です。瞑想をする前に、体をのぼしたり、ねじったり、体を軽くたたいたり、さまざまな動作を組み合わせることで、より深い集中が得られます。2月22、23日にイルチブレインヨガ星和台スタジオ（奈良県河合町）で行われる瞑想体験会では、イルチブレインヨガのオリジナル瞑想が満喫できます。自分の身体と遊びながら、脳活性化で創造力アップへ！ぜひお試しください。

■ 願いを叶えるブレイン瞑想体験会 ■

会場：イルチブレインヨガ星和台スタジオ

奈良県河合町星和台 2-5-23

日程：2月22日(金)・23日(土) 14:00～16:30

参加費：1,000円

募集定員：10名（先着順）

お問合せ：0745-32-7557

オンライン予約

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

20分のヒーリング付きです♪

+ + + + +

【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>