

2013年2月26日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

「脳呼吸」で、けだるい春を吹き飛ばそう！**東京・赤羽でイルチブレインヨガがワクワク体験講座**

赤羽スタジオのリニューアル1周年キャンペーンで、入会金半額に。

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3月、東京・赤羽のイルチブレインヨガ赤羽スタジオで、同スタジオのリニューアルオープン1周年を記念したキャンペーンを行います。心と体をスッキリさせる「脳呼吸」の体験講座を赤羽スタジオと赤羽会館の2か所で開催するほか、入会金を半額にします。肌寒い日が続きますが、季節はもうすぐ春。寒暖の激しい変化で体調不良になる人が増えやすくなります。脳呼吸で心身のバランスを整え、免疫力をアップ。花粉症や冷え、心の不安定など春の不調を吹き飛ばしましょう！

**■春に感じやすい不調**

冬から春への季節の変わり目は、生命力があふれてきて、なんだかワクワクする時期ですね。しかし、「寒さが和らいできたのに、なぜか体の調子が良くない…」と感じる人は意外と多いです。実は春先は、寒暖を繰り返す気候などにより、自律神経が乱れ、“なんとなく”の不調を感じやすい時期。さらに、油断からくる体の冷えも深刻です。暖かさとともに骨盤が緩むことで体のゆがみも生じやすく、さらに、花粉症が追い打ちをかけます。

■冬の濁ったエネルギーを一掃

そんな春の不調を取り除くには、まずは呼吸を整えることが大事です。春環境の変化に伴うストレスによって、自律神経のバランスが崩れやすくなります。また、冬の間にとまった老廃物や濁ったエネルギーが体内に充満し、血行も悪くなりやすいです。深い呼吸をすることで自律神経を安定させ、血液と気エネルギーの流れをスムーズにすることで、体内

から余分な物が排出され、心身がスッキリしていきます。

■脳呼吸でポジティブな心に

様々な呼吸法の中でも、最近とりわけ注目されているのが「脳呼吸」です。脳呼吸は、血流を良くして脳に多くの酸素を供給することを重視しており、脳から濁ったエネルギーを吐き出し、新しい気エネルギーを取り入れることができます。それにより、脳から否定的な考えや感情が消え、ポジティブで平和的なマインドへと切り替えることができます。

■体をまんべんなく刺激

3月にイルチブレインヨガ赤羽スタジオと赤羽会館で計3回行われる脳呼吸の体験講座では、体操や呼吸、瞑想を通して、体と心がスッキリする感覚を味わっていただきます。誰でもできる簡単な動作で、頭のとっぺんから足先まで全身をまんべんなく刺激し、脳を活性化。体と心の緊張を取り除き、心身をリラックスさせていきます。代謝が良くなり、体の内側からポカポカになり、免疫力がアップする効果が期待できます。

■少人数制のクラスが人気

イルチブレインヨガ赤羽スタジオは、昨年4月にリニューアルオープンしました。7人定員の小ぢんまりとしたトレーニングルームで少人数のヨガクラスを実施しており、きめ細かい指導方法が好評です。とてもアットホームな雰囲気ですので、ぜひ一度、体験レッスンにお越し下さい！リニューアル1周年記念キャンペーンでは、通常3,000円の体験レッスン（一般クラス）の参加費が500円になります！

□■□ 赤羽スタジオのリニューアル1周年記念キャンペーン □■□

<リニューアルオープン1周年記念「脳呼吸」体験講座>

～呼吸・瞑想・ブレイン体操で春の不調を解消！～

3/10(日)、3/23(土) 14:00-16:00 イルチブレインヨガ赤羽スタジオ

(東京都北区赤羽 2-32-1 寺西ビル 1F、JR 赤羽駅東口から徒歩7分)

3/24(日) 14:00-16:00 赤羽会館 第4和室

(東京都北区赤羽南1丁目13番1号、JR 赤羽駅東口から徒歩5分)

参加費 1000円

※トレーニングができる楽な服装でお越し下さい（赤羽会館には更衣室はありません）

<入会特典>

・入会金 8,000円 ⇒ 4,000円

※入会金はオーラカウンセリング、ツボを開く特別トレーニング、テキスト代込み
・1ヶ月フリーコース 15,700円 ⇒ 10,000円

<体験レッスン特典>

一般クラス体験 3,000円 ⇒ 500円

※体験レッスンは随時受け付けています。

※要予約 03-6273-8490(赤羽スタジオ)

イルチブレインヨガ赤羽スタジオ

〒115-0045

東京都北区赤羽 2-32-1 寺西ビル 1F

03-6273-8490

JR 赤羽駅東口から徒歩 7分

地下鉄赤羽岩淵駅から徒歩 5分

赤羽会館

〒115-0044

東京都北区赤羽南 1丁目 13番 1号

JR 赤羽駅東口から徒歩 5分

オンライン予約

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

+ + + + +

【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>