

2013年3月22日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 「目覚めの春」に、脳もウェークアップ！イルチブレイン ヨガが東京・三軒茶屋で入会無料キャンペーン

スタジオ4周年記念～話題の「脳呼吸」を体験するチャンス

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、東京・三軒茶屋のイルチブレインヨガ三軒茶屋スタジオで、入会無料キャンペーンを行います。三軒茶屋スタジオの4周年を記念したもので、1か月目の受講料もお安くなります。春は、「3日寒さが続いたら4日暖かい日が続く」ことから、「三寒四温」（さんかんしおん）と呼ばれる季節。カラダや心のバランスも崩れがちです。イルチブレインヨガの脳呼吸で自律神経を整え、元気いっぱいに新年度のスタートを切りましょう。



### ■春の温度差が自律神経を乱す

春は日によって天候がコロコロ変わるうえ、朝晩と日中の気温の差も激しいです。暖かくなったり寒くなったりする毎日は、私たちの心身にも大きなストレスを与えます。とりわけ影響を受けるのが、体温調節の役割を担っている自律神経。気温の変化が激しいと、自律神経も疲れ気味になってしまいます。自律神経は、体温調節のほか、呼吸や消化、代謝などをコントロールし、内臓を働かせるなど、私たちが生きていく上で欠かせない活動を取り仕切っており、自律神経が乱れると、体調不良をきたしやすくなります。カラダの面では、便秘や頭痛などの不快な症状が現れ、メンタル面では不安感やイライラ、憂鬱、倦怠感などに陥りがちになります。

## ■自律神経を整える脳呼吸

自律神経を整えるうえで簡単で、かつ大きな効果が期待できるのが、深い呼吸です。呼吸は、自律神経のうちの副交感神経の働きを促し、いわゆる「戦闘モード」といえる交感神経が優位な状態からリラックスモードの副交感神経へと導きます。とりわけ、呼吸法のなかでも注目されているのが、イルチブレインヨガで行なっている「脳呼吸」です。脳呼吸は、ふだん使わない筋肉を動かし、深い呼吸を行うことで、カラダと結ばれた脳の間をめぐらし、目覚めさせる呼吸法です。血液の循環をスムーズにして、心身をほぐし、自律神経を整えていきます。

## ■おしゃれな町のヨガスタジオ

イルチブレインヨガ三軒茶屋スタジオでは、日々のレッスンのなかで脳呼吸を実践しています。脳呼吸とヨガ体操により、体と脳にたまった古いエネルギーを放出し、新しいエネルギーを取り入れ、健康的な生活へと導いていきます。スタジオのある三軒茶屋は、田園都市線で渋谷駅から2つ目という便利な場所にあり、おしゃれなお店が多いエリアです。三軒茶屋スタジオの開設4周年キャンペーンでは、入会金が無料になるほか、通常3,000円の体験レッスンも1,000円になります。ぜひこのチャンスをお見逃しなく！

□■□ 三軒茶屋スタジオのオープン4周年記念キャンペーン □■□

期間：4月1日～30日

### <入会特典>

- ・入会金 ¥8,000→無料
- ・1か月フリーパス（レッスンか通い放題） ¥15,700→¥10,000
- ・当日入会の方は、オーラ撮影（気のカラーとバランスチェック）が3,000円→無料！& 身体バランスチェックとエネルギー調整（30分）をプレゼント

### <体験レッスン>

体験レッスン「新年度！新しい私、なりたい自分になれる脳呼吸体験会」

曜日：毎週水、日

4月3(水)、7日(日)、10(水)、14日(日)、17(水)、21日(日)、24(水)、28日(日)

時間：14:30～

場所：イルチブレインヨガ三軒茶屋スタジオ

住所：東京都 世田谷区 太子堂 3-14-1 コーポデンII 2F

参加費：1,000円（通常は3,000円）

内容：

はじめに健康チェックシートにご記入いただき、ご説明10分、レッスン70分。終了後、健康茶サービス。終了後、お時間ありましたら、20分身体バランスチェックとエネルギー調整をさせていただき、スタジオシステムに関するご説明、ご質問をお受けします。

問い合わせ：03-3411-7569

オンライン予約

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

※要予約

+ + + + +

#### 【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公式facebookページはこちら

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

▼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>