

2013年5月17日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールドのヨガで「幸せな脳」をつくろう！

大阪・池田市のイルチブレインヨガ石橋スタジオ 8周年で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5月と6月、大阪府池田市のイルチブレインヨガ石橋スタジオの開設8周年を記念して、同スタジオへの入会金が無料になるキャンペーンを行っています。イルチブレインヨガは、ストレスを上手に解消できる「幸せな脳」をつくるためのホリスティック・エクササイズ。美しい「自分らしさ」を取り戻し、夢や目標の実現へと導いていきます。キャンペーンを上手に活用して、ストレスフリーな生き方を追求してみませんか！？



■ストレスで脳が暴走！？

現代人は、あらゆる場面で、悩み、葛藤し、心にストレスを抱え込みやすくなっています。ストレスは心と体、そして脳に大きな影響を与えます。ストレスを抱えると、私たちの脳の中では、怒りや不安といったマイナスの感情が起きやすくなります。マイナス感情の震源地は、脳の「大脳辺縁系（へんえんけい）」というところ。喜怒哀楽や食欲、睡眠など動物の本能的な欲求をつかさどる部分です。否定的な感情であふれてしまった大脳辺縁系は、「視床下部」（ししょうかぶ）のホルモン分泌の乱れを引き起こし、これが自律神経のバランスを崩します。その結果、便秘や肩こりといった不調を招きやすくなるほか、免疫力も低下。肉体にダメージを受けることとなります。つまり、ストレスは心だけでなく、

身体もむしばんでいくのです。

「ストレスを抱えている」という自覚が持てればいいですが、とかく頑張りすぎの現代人

は、「自分にはストレスなんか無い」と思い込みがち。自覚のあるストレスなら発散のしようもありますが、無自覚なストレス、あるいは、気づかぬふりをしているストレスというものは、とてもやっかいです。ストレスによる緊張や疲労をケアすることなく放置しておくと、気づいたときには、心身の不調が深刻なレベルに達しているということもあるのです。

■毎日を美しくできる脳へ

では、どうすればストレスとうまく付き合うことができるのか。イルチブレインヨガが提唱しているのは、「幸せな脳を創る」ことです。「幸せな脳」とは、毎日を楽しく、美しくすごせる脳です。脳内が、セロトニンなどの幸せホルモンで満たされ、脳波が安定している状態です。同じ場所で同じことをしていても、それをストレスと感じる人もいれば、感じない人もいますが、「幸せな脳」があれば、どんなときでも前向きでいられ、イキイキと過ごすことができます。

「幸せな脳」へと導くイルチブレインヨガが体験できるヨガ教室の一つが、大阪府池田市にあるイルチブレインヨガ石橋スタジオです。石橋スタジオでは、スタジオ開設から 8 周年を迎えるのを記念して、キャンペーンを実施中です。5 月中は、入会金（通常 8,000 円）が無料になるほか、話題のドキュメンタリー映画「祈り」の上映会のチケットをプレゼントいたします。また、6 月も入会金が無料です。この機会をお見逃しなく！

□■□ イルチブレインヨガ石橋スタジオの 8 周年キャンペーン □■□

<キャンペーン特典>

5 月 入会金無料 入会者に映画「祈り」（6 月 1 日上映）チケットプレゼント

6 月 入会金無料

6 月 1 日 「祈り」と瞑想のチカラ体験会

13 時～16 時 石橋スタジオ

18 時半～21 時半 豊中市立ルシオーレホール（蛍池）

告チーズ <http://kokucheese.com/event/index/89182>

<キャンペーン中の体験レッスン>

※HP から予約された方は、3000 円を 500 円に。

5 月 幸せな脳を創る体験会 18 日（土） 25 日（土）

14 時～16 時 石橋スタジオ

6 月 1 日（日）「祈り」と瞑想のチカラ体験会

13 時～16 時 石橋スタジオ

18時半～21時半 豊中市立ルシオーレホール（蛍池）
前売券 1,500円 当日券 1,800円 学生 1,200円

☆イルチブレインヨガ石橋スタジオ☆
大阪府 池田市 石橋 2-2-10 マキノビル 2F
<http://ilchibrainyoga-ishibashi.com>

問い合わせ：072-762-7507
オンライン予約
<http://ilchibrainyoga.com/studio/osaka/ishibashistudio>

+ + + + +

【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体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.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>