

2013年6月25日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールドの「ストレスに強くなる呼吸」で 仕事力 UPへ

イルチブレインヨガ小倉スタジオ8周年記念で、体験レッスンが格安に

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7月、福岡県北九州市のイルチブレインヨガ小倉スタジオが8周年を迎えるのを記念し、お得なキャンペーンを行います。同スタジオでの体験レッスン費が「800円」になるほか、特別講座も開催。今注目の「脳呼吸」を体験していただきます。仕事で腹が立ったり、するはずのないミスをして落ち込んだり、そんなときは呼吸と瞑想でリセットをするのが一番。イルチブレインヨガの呼吸で体と脳をリラックスさせれば、心に余裕が生まれ、気持ちが前向きに。仕事のパフォーマンスも向上します。この夏、イルチブレインヨガで「ストレスに強い体質」を身に付けましょう！



健康のためにも、ストレスを引きずらないことはとても大切です。

■「凹んだままの人」と「切り替えの早い人」
仕事や人間関係などでイライラしたり、上司や得意先から叱責を受けて凹んだり、部下の行動にイライラしたり…。そうしたことが重なると、ストレスがたまり、体も心も緊張状態から抜け出せなくなります。しかし、ビジネスパーソンが活躍していくためには、こうしたストレスを上手に発散することが不可欠。嫌なことがあったら落ち込んだままで仕事が進まない人と、すぐに気持ちを切り替えて前向きに取り組める人では、パフォーマンスに大きな差が出てしまいます。もちろん、

■呼吸法でストレスに強い体質に

仕事の成功や健康維持のためにも、嫌な目にあつたら凹んだまま戻らないのではなく、しっかりと跳ね返せる「弾力性」や「柔軟性」を養いたいところ。そんなストレスに強い体質をつくるのに役立つのが、呼吸法です。長くて深い呼吸をすれば、それだけで自律神経の副交感神経が活性化して、気持ちがリラックスモードに。脳内でセロトニンなどの幸せホルモンが増えて、緊張がやわらいでいきます。

■脳呼吸で判断力を向上

イルチブレインヨガの脳呼吸なら、誰でも楽しく簡単に簡単に気持ちをリラックスさせることができます。脳呼吸では、呼吸に意識を集中させ、自分の生命エネルギー（気）を感じることで、ストレスで硬くなっていた脳の感覚が目覚めさせていきます。すると、眠っていた脳の潜在能力も呼び起こされ、創造力や判断力がアップ。より前向きに、より楽しく仕事にも取り組めるようになります。

■「癒し」と「幸せ」を感じるスペシャル講座

7月に8周年を迎えるイルチブレインヨガ小倉スタジオでは、設立以来、「呼吸法」や「瞑想」のレッスンを通して、多数の会員様の健康や幸福、そして成功をサポートしてきました。記念すべき8周年キャンペーンでは、通常3,000円の体験レッスン費が800円になるほか、7月12日、19日には「呼吸と瞑想」をテーマにした特別講座を開催します。呼吸、瞑想を通して「癒し」と「幸せ感」を体感していただき、やる気アップ、元気度アップにつなげて下さい！

□■□ イルチブレインヨガ小倉スタジオの8周年キャンペーン □■□

<スペシャル講座>

呼吸、瞑想で疲れた体と心をリセットしよう！！

開催日：7月12日(金)、19日(金) 14:30～16:30

場所：イルチブレインヨガ小倉スタジオ

参加費：1,000円

問合せ：093-533-1910

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/fukuoka/kokurastudio>

<キャンペーンの特典>

7月1日～31日

(1) 体験レッスンが800円に（通常3,000円）

(2) 体験レッスンの当日ご入会の方は、体験費キャッシュバック＆「腸セラピー20分チケット」プレゼント

+

+

+

+

+

【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>