

2013 年 6 月 25 日

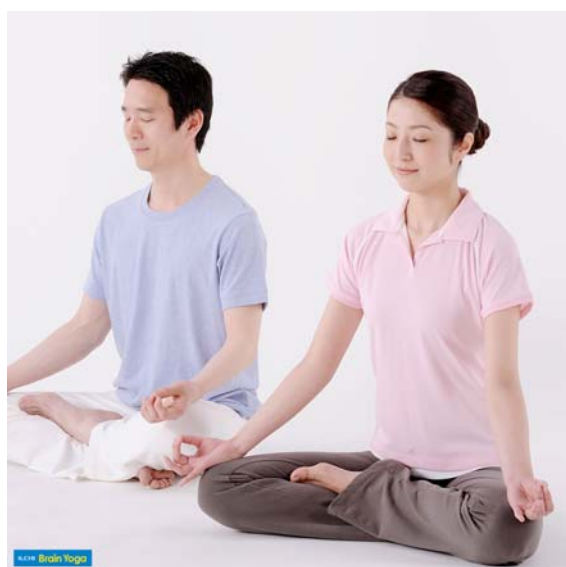
各 位

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！



■「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は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とは、パフォーマンスに大きな差が出てしまいます。もちろん、

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。

■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、嫌な目にあっ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、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>