

2013年8月1日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

入会金半額！イルチブレインヨガの 「夏バテ対策キャンペーン」！

“1か月通い放題コース”もぐんとお安く☆深い呼吸で「だるさ」解消

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8月、「夏バテ対策キャンペーン」を行います。キャンペーンでは、入会金が通常半額の4,000円になるほか、入会後の1か月間通い放題になる「フリーコース」が1万円（通常1万5700円）とお安くなります。知らず知らずのうちに暑さで疲れがたまり、「だるい」「めんどろ」といった倦怠感や食欲不振に陥りがちな夏。深い呼吸をしながらイルチブレインヨガのポーズを行うことで、心と体がリセットされ、イキイキとした自分を取り戻すことができます。ヨガと呼吸法で夏バテを撃退しましょう！



The graphic features a woman in a pink shirt performing a yoga pose on the right. On the left, there is stylized text: '夏のストレス' (Summer Stress) in red and yellow, '呼吸でリセット!' (Reset with Breathing!) in blue and white, and '夏バテ対策キャンペーン' (Summer Bate Countermeasure Campaign) in orange and yellow. Two callout boxes list benefits: '特典1 入会金半額 (通常8,000円)' (Benefit 1: Half membership fee (usually 8,000 yen)) and '特典2 1ヶ月フリーパス (通常15,700円) 10,000円' (Benefit 2: 1-month free pass (usually 15,700 yen) 10,000 yen). A blue circle on the right indicates the campaign ends on '8月31日 まで 期間限定' (Until August 31st, limited time).

■8月は、夏バテ危険度もピーク

夏バテとは、夏ならではの倦怠感や疲れ、食欲低下のこと。頭痛、めまい、下痢などの症状を伴うこともあり、健康をおびやかしかねません。とくに気温がピークを迎える8月は、

夏バテの要注意月間。深刻な夏バテになる前に、体と心のメンテナンスをしっかりと心がけたいところです。

■運動不足が夏バテを引き起こす！

8月に注意したいのが、暑さを理由に体を過度に甘やかすこと。「こんなにダルいのに運動どころではない！」と思うのもムリはありませんが、室内でゴロゴロしていると体力が落ちる一方です。さらに、体を動かさないでいると血行も悪くなって、代謝がダウン。骨格もゆがみやすくなります。炎天下での激しい運動は逆効果ですが、軽く汗を流す程度の簡単な運動で心身をリセットすれば、落ち込んでいたスタミナも回復。血液の循環が良くなり、モチベーションも上がってきます。

■甘い物の食べ過ぎに注意

また、夏になると、清涼飲料水やアイスクリームなどの間食が増え、糖分の摂取量も多くなります。間食で過度の糖分を摂ってしまうと、肝心の食事のときの食欲が落ち、必要な栄養素が不足気味になります。こうしたケースでも、やはり適度な運動が効果的。酸素を取り込みながら脂肪を燃やすエクササイズをすれば、血糖値が下がり、食欲がアップ。元気モリモリになります。

■なぜ夏場に「呼吸」が大切なのか

夏場の運動でぜひ意識したいのが、「呼吸」です。呼吸は、自分の意思で動かすことができる「運動神経」と、自分ではコントロールできない「自律神経」の両方に支配されています。このため、運動神経によって呼吸を動かすことで、本来は人間がコントロールできない自律神経に働きかけることができます。イルチブレインヨガの呼吸法は、このような呼吸の特性に着目したトレーニングです。ゆったりと深い呼吸をしながらポーズをとることで、高ぶっている自律神経が鎮まり、心を落ち着かせることができます。夏場のエアコンによって乱れがちになった自律神経を整え、本来のリズムを取り戻すことができます。

■通い放題コースが5700円お安く

8月末まで行われるイルチブレインヨガの「夏バテ対策キャンペーン」は、入会金が半額になるうえ、入会後の1か月間通い放題になる「フリーコース」を1万円（通常1万5700円）に大幅値引きいたします。イルチブレインヨガで呼吸を整えれば、蒸し暑い日でもイライラすることなく、夜もぐっすり寝られる効果が期待できます。ぜひ、8月のキャンペーンの機会をお見逃しなく！

<8月の夏バテ対策キャンペーン>

入会金 半額（通常 8,000円）

1か月フリーコース 10,000円（通常 15,700円）

※ 大好評の「即割」「友割」も8月末まで延長いたします！

お近くのスタジオを検索↓

<http://ilchibrainyoga.com/studio>

+ + + + +

【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>