

2014年1月31日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

「呼吸&瞑想」で免疫力アップ！ イルチブレインヨガが、入会金半額 キャンペーン☆2月末まで

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2月、イルチブレインヨガのスタジオの入会金が半額になる「免疫力アップキャンペーン」を行います。通常の半額の4,000円で入会できるほか、入会後の1か月間スタジオに通い放題になる「フリーコース」が10,000円（通常15,700円）になります。イルチブレインヨガの呼吸と瞑想で免疫力を整え、健康的な美ボディとキラキラ輝くハッピースマイルを手に入れましょう！

■冬にケアが必要な「腎」

東洋医学のベースとなる陰陽五行では、冬の臓器は「腎」（じん）だとされます。「腎」は腎臓だけでなく、すい臓、甲状腺、生殖器、泌尿器などホルモン系や免疫系を指します。腎には生命活動の根源とされる「精」が蓄えられており、体を温めたり機能させたりする

エネルギーの源であるとされます。しかし、年齢とともに「精」は減っていく傾向があります。体内にある気エネルギーを充実させ、循環を良くすることが、腎の強化とアンチエイジングにつながるとされます。

■呼吸と瞑想でエネルギーが目覚める

体内の気エネルギーを充実させる一番手軽な方法の一つが、呼吸・瞑想です。呼吸は、酸素を吸って吐き出す動作で、ふだん意識せずに行っていますが、これを意識して行うことで、巨大なエネルギーの倉庫である宇宙から新しいエネルギーを取り入れることができるようになります。

一方、瞑想（メディテーション）は、気エネルギーが持つ無限の可能性を引き出す方法です。「瞑想」と聞くと、どこか神秘的で特別な修行のように思われがちですが、瞑想で自分の内側に潜んでいる無意識の領域にアクセスすることで、脳が活性化。エネルギーの扉を開くことができます。

■ダイナミックな瞑想でエネルギーの感覚を回復

イルチブレインヨガでは、東洋医学と最新の脳科学にもとづき、独自の呼吸・瞑想プログラムを実践しています。イルチブレインヨガの呼吸トレーニングでは、体の中にたまっている古いエネルギーを排出して、体中のエネルギーを常に新鮮な状態へと導きます。さらに、体を動かしながら行うダイナミックな瞑想によって、身体の生命力を高め、エネルギーの感覚を回復させていきます。

■メンタルマネジメント力の向上へ

これらの呼吸・瞑想によって血液と気の循環が円滑になり、細胞一つ一つが活性化。本来の自然治癒力が回復するとともに、感情コントロールがスムーズになり、メンタルマネジメント力が向上していきます。日常生活で怒ったり、悲しんだり、喜んだりといった気持の変化に引きずられにくくなることも期待できます。

2月1日~2月末に行われるイルチブレインヨガのキャンペーンでは、入会金が通常半額の4,000円になるほか、スタジオに1か月通い放題になる「フリーコース」が1万円（通常1万5700円）になります。この機会をお見逃しなく！

<免疫力アップキャンペーン>

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）

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」のスタジオを直営店・加盟店を含めて全国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>