

2014年3月31日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

イルチブレインヨガ、入会金無料の 「春から脳活キャンペーン」

4月末まで。初月の月会費も6,200円OFF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4月、「春から脳活！新しいこと始めようキャンペーン」を行います。キャンペーン期間中は、入会金が0円になるほか、ヨガスタジオに何度でも通える「フリーコース」の月会費が10,000円（通常16,200円）に大幅ディスカウント！この春はイルチブレインヨガで自律神経を整え、のびのび、イキイキと体・心・脳を活性化させましょう！

春から脳活!
新しいこと始めようキャンペーン

入会金 通常8,000円 0円 + 月会費 フリーコース通常16,200円 10,000円

お申込期限 4/30(水) まで

男性もOK!!

誰でもできるやさしいヨガ
呼吸 瞑想

※表示価格はすべて税込みです

■春の環境変化が起こすストレス

植物が芽吹き、花開かせる春。動物や虫たちも活発に動き出す季節です。この季節は、私たちにとっても、いろいろな変化が訪れます。卒業、進学、就職、人事異動などに伴い、環境が大きく変わり、慣れるまではストレスがかかりやすい状態になります。その影響で、

急にやる気がなくなったり、なんとなくダルくなったり、イライラしたり……メンタル面で不安定になる人も増えます。

■アンバランスになりがちな自律神経

春に見られる心の動揺は、「自律神経」と関係しています。自律神経は心拍や消化などの生命活動を調整する神経で、「交感神経」と「副交感神経」の2種類があります。冬の間は厳しい寒さに耐えるため、活動を促す交感神経が優位になり、夏になるとリラックス系の副交感神経が優位になりますが、その入れ替わりの時期にあたるのが春です。移行期だけに自律神経のバランスが不安定になりがちで、これが心身の異変を招きやすいのです。

■五臓の「肝」が働きすぎに？

また、古代中国から伝わる「五行」の考え方では、春になると五臓の「肝」（かん）の働きが活発にあるとされます。しかし、肝が働きすぎると、肝と関係の深い自律神経のバランスが崩れやすくなり、不眠などのトラブルにつながるといいます。

■春の新鮮な「気」を取り込む

春の健康法のキーポイントは、自然界の新鮮な「気」を取り込み、心と体をイキイキとしなやかにすること。寒い冬のように部屋に閉じこもるのではなく、体を動かし、脳をしっかりと目覚めさせることが、調和のとれた心身状態へとつながるとされます。

■イルチブレインヨガで脳活

イルチブレインヨガでは、春の脳活性化を応援するため、「春から脳活！新しいこと始めようキャンペーン」を4月に実施いたします。ヨガや呼吸、瞑想のレッスンにより、脳を活性化させ、自律神経のバランスを整えることを目指します。キャンペーン期間中は、通常8,000円の入会金が無料に。さらに、スタジオに何度でも通える「フリーコース」の月会費が10,000円（通常16,200円）となります。

イルチブレインヨガの呼吸と瞑想には、脳波を整えることで心を安定させ、内臓機能を活性化させる働きが期待できます。免疫力を高め、冷えも改善へ。この機会をお見逃しなく！

□■□ 春から脳活！新しいこと始めようキャンペーン □■□

入会金 0円（通常 8,000円）

月会費（フリーコース） 10,000円（通常 16,200円）

※ ここに記載された料金はいずれも税込です。

お近くのスタジオを探す↓

<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ILCHI4番チャクラトレーニング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>