

2012年12月18日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールドが天神スタジオ 6周年キャンペーン

「親子ヨガ」「ながら体操」で心も体も健康に！

1月中旬から開催☆ワンコインでお得にヨガ体験

イルチブレインヨガを運営するダンワールドジャパンは、福岡市のイルチブレインヨガ天神スタジオの開設6周年を記念し、1月15、16、22、23日、同スタジオで、ワンコイン（500円）で参加できるヨガ体験会を開催します。子供からご年配の方まで誰でも気軽にできるイルチブレインヨガの良さを味わってもらうための特別キャンペーン企画です。健康雑誌などで話題の「つま先たたき」や「腸運動」など、子供や高齢者でもすぐにマスターできるプログラム満載です。



■シニア層にヨガが大人気

最近、ヨガをする人の年齢層が広がりを見せてきています。とくに目立つのが、70年代以上のシニア層の間でのヨガ人気。老後の新しい趣味として、ヨガを選ぶ人が急増中です。人気の秘訣は、なんといっても手軽さにあります。自分のペースで、自分のできる範囲

で体を動かし、気持ちよく汗を流すことができます。さらに、体だけでなく、心にも目を向けるのもヨガの魅力。自分自身と向き合い、心の平穏を得るという考え方は、年齢を問わず共感できるものです。アメリカのある調査では、会員の平均年齢が70代というヨガ教室が約3割にのぼったといます。これからもヨガ実践者はどんどん増えていくと予想されています。

■子供でも集中できる

その一方で、若者や子供のヨガへの関心も高まっています。最近人気が高いのが、親子で一緒にできるヨガ教室です。ヨガは「静寂」が求められるため、おしゃべりをしがちな子供には不向きと考えられてきました。しかし、「ブレインアップ」など、子供向けにアレンジされたプログラムが登場したことで、子供でも集中してレッスンができるようになりました。「ゲーム感覚で楽しめるから、集中力が保ちやすい」と、教育関係者の間でも好評です。

■「全世代ヨガ」に向けた第1弾

福岡市のイルチブレインヨガ天神スタジオは2012年、子供向け脳教育「ブレインアップ」をスタートし、地域の人たちのご好評を得ました。これを受けて、2013年からは、さらに幅広い世代の人たちにもっとヨガを楽しんでもらおうと、「健康ヨガ講座」を順次開催することにしました。その第1弾となるのが、1月中旬から下旬にかけて行われる「親子ヨガ講座」と「ながら体操講座」です。親子ヨガ講座では、親子のスキンシップを通して、楽しく遊びながら、心と体をリフレッシュしていきます。一方、ながら体操講座では、何か別なことをしながらできる簡単な体操などで、ゆっくりとリラックスしていただきます。スタジオ6周年キャンペーンの一環でもあります。ぜひ、ご参加ください！

□■□ 天神スタジオ6周年記念「健康ヨガ講座」 □■□

<おやこでハッピーブレイン YOGA>

2013年1月15日(火) 13:00~14:00

2013年1月23日(水) 13:00~14:00

目的：親子のスキンシップ、コミュニケーション促進。

内容：親子のスキンシップを通して、楽しく遊びながら、心も体もリフレッシュ&リラックスします。ハッピーブレイン体操、親子で呼吸、ヒーリングなどを行います。

<のんびりマイペース「ながら体操」>

2013年1月16日(水) 13:00~14:00

2013年1月22日(火) 13:00~14:00

目的：何かをしながらできる簡単で効果的な体操で健康度UP!

内容：やさしいブレイン体操、呼吸・瞑想の体験。健康雑誌で話題の「つま先たたき」や腸運動など、何かをしながらできる体操でゆっくりとリラックスしていただきます。

費用：500円(ワンコイン)

場所：イルチブレインヨガ天神スタジオ

(福岡市中央区天神 3-4-2 高橋天神ビル 6F)

問合せ：092-714-1883

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/tenjinstudio>

スタジオについて

福岡の中心地「天神」にあるスタジオは市営地下鉄「天神駅」から徒歩3分、西鉄電車「福岡駅」から徒歩5分と、とても便利な場所にあります。明るく、広いスタジオはいつも笑顔に溢れ、アットホームな雰囲気です。

営業時間：10：00～21：00（火～金）、土・日：10：00～16：00

+ + + + +

【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>