

2017年3月22日

注目を集める企業の従業員に対するメンタルヘルスケアに新しいアプローチ
だれでも簡単にできる呼吸中心のマインドフルネス体験
幸せホルモン「セロトニン」・「オキシトシン」の分泌を活性化
「ミス・ワールド2016」ミス・ヨガ受賞の沖知子がプロデュース

企業向けストレスケアサービス
「BREATHTRANT」(ブレストラン)を開始

株式会社ブレストラン(代表取締役:沖知子)は、企業向けストレスケアサービス「BREATHTRANT」(以下、ブレストラン)の提供を本日より開始することをお知らせいたします。

ブレストランは、近年注目を集める「心の病」の予防を目的として開発された、ヨガをベースとした企業向けストレスケアサービスです。

呼吸がおいしいレストラン。

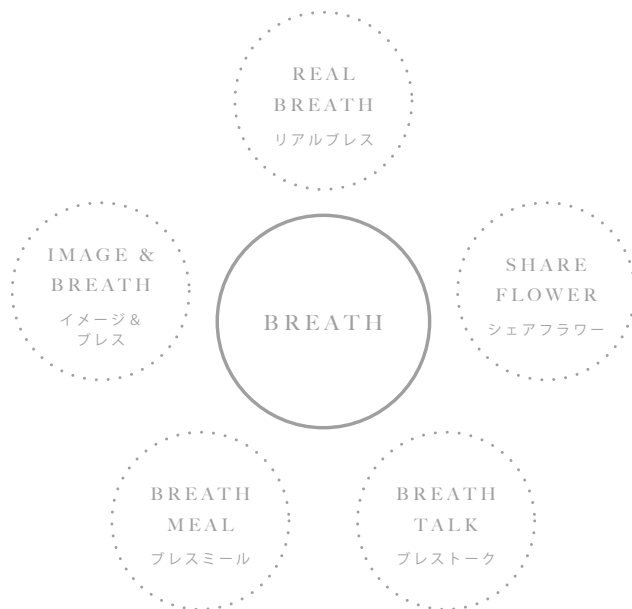
BREATHTRANT
OKI SATOKO YOGA STUDIO

ブレストラン

ブレストランでは、座ったまま、立ったまま、オフィスでも簡単にできる呼吸法を通じて「自分の心身の状態に気づく力」を育て、限られた時間の中でも効率的に心を解放するストレス対処法を習得できる独自プログラムを開発。また、幸せホルモンと呼ばれる脳内神経伝達物質「セロトニン」や「オキシトシン」に着目し、これらの分泌を促す正しい食事法や、グルーミングプログラムなどによって、うつや不安といった現代人特有の問題を予防、業務の生産性向上にも貢献します。

■ プログラムの特徴

脳内神経伝達物質「セロトニン」の分泌を多角的なアプローチで活性化



・ REAL BREATH (リアルブレス)

呼吸の基本は「吐く」こと。目いっぱい息を吐ききり、肺を換気して新鮮な酸素を脳に取り入れることからブレストランのメニューははじまります。

呼吸を正常に整えると共に、こころをシンプルな状態へ解放していきます。

・ IMAGE & BREATH (イメージ&ブレス)

呼吸を繰り返すことで集中力を高め、心地よい瞑想状態へとこころを導きます。深いリラックスを感じながら、イメージトレーニングのように脳の発想を無限に広げ、セロトニンの分泌を加速させていきます。

・ SHARE FLOWER (シェアフラワー)

ひとと会話をしたり、ふれあう行為で分泌されるしあわせホルモン「オキシトシン」。ブレストランでは、プログラムの最後にあらかじめ配られた花を周囲の人へ贈り合うことで、このオキシトシンの働きを活性化させます。

・ BREATH MEAL (ブレスミール)

セロトニンの 95%は腸でつくられていると言われています。そのため腸内環境を整えることは、ストレスケアにとっても非常に重要。ブレストランでは「呼吸する食事」をコンセプトに、しっかり満足できる、健康的でおいしい食事をご提供します。

・ BREATH TALK (ブレストーク)

セロトニンの研究者や心理学者など、メンタルヘルスケアのプロを招いての座学レッスンも開催。呼吸の体験と合わせて、心を穏やかに保つ体系的な知識を習得していただくことで、ストレスを感じやすい社会の中で、穏やかにこころを保つ方法を習得していただけます。

■ オーダーメイドプログラム

セロトニンの活性化を習慣づけるには3ヶ月かかると言われています。習慣化のための最適な3ヶ月(全3回)の基本プログラムをご用意。ほかにも全6回、全12回プログラムなど、さらなる習慣化を図るコースもオーダーメイドでご提供します。

※業種・業態に応じて、さまざまなプログラムをご提案いたします。



■ 代表の沖知子について



2007年に資格取得後、呼吸と動きを連動させたフローヨガをメインとしたフリーのインストラクターとして活動。多くの企業向けヨガを担当する。

2016年にはミスワールドファイナリストに選抜され、「ミス・ヨガ」を受賞。

2017年から株式会社ブレストラン、代表取締役を務める。

<資格>

- ・インド政府公認インドヨガ協会所属 プロフェッショナルヨガ検定合格
- ・ YogaHuali ティーチャートレーニング修了
- ・ ストレスマネジメントヨガ
- ・ 「ヨーガ療法」講座修了
- ・ ピローアドバイザー

今後、ブレストランでは多彩な業種の企業様とコラボレーションし、呼吸を中心としたストレスケアサービスを世界中へ展開してまいります。

以上

- ◆ 公式 HP : <http://breathtrant.com/>
- ◆ 公式 Facebook : <https://www.facebook.com/BREATHTRANT/>
- ◆ 公式 Instagram : <https://www.instagram.com/breathtrant/?hl=ja>

本件に関する報道機関からのお問い合わせ先：
株式会社ブレストラン 担当：神谷夏子（090-9366-3879）
info@breathtrant.com