

2017年10月10日

## 「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」×ロリエ スリムガード

### 女性のためのヨガニドラー 新コンテンツ配信開始

～生理中の不快感を緩和し、リラックスを促すコンテンツを無料提供～

エキサイト株式会社は、App Store および Google Play で提供中の音を聴きながら手軽にヨガができるスマートフォンアプリ「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」と、高い吸収力と快適なつけ心地を実現するスリムタイプのナプキン「ロリエ スリムガード」がコラボレーションした新コンテンツを2017年10月10日(火)より期間限定で無料配信を開始いたします。



「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」は、音声ガイドに従うだけで“寝落ちの声続出”というほどのリラックス効果が得られ、その満足度の高さから支持するユーザーによる口コミで広がり、累計 150 万ダウンロードを突破したアプリです。不眠に悩む方、なかなか疲れが取れない方などにご利用を頂いており、なかでも多くの女性にご愛用いただいております。

今回コラボレーションする「ロリエ スリムガード」は、高い吸収力と快適なつけ心地を実現するスリムタイプのナプキンで、さまざまなフィールドで活躍する女性を応援しています。

両者は共に多くの女性に快適なサービス・商品を提供しており、この度、「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」内に、女性にスポットを当て、生理中の不快感を緩和し心身のリラクゼーションを目的としたコンテンツ「Moon Rhythm Relaxation for Woman」を共同で開発いたしました。多くの女性の方々にご利用頂くために、無料で新コンテンツをお楽しみいただけます。今回のコラボに限らず、より多くの方々にリラクゼーションして頂けるような展開を進めてまいります。

#### ■新コンテンツ「Moon Rhythm Relaxation for Woman」概要

コンテンツ名 : Moon Rhythm Relaxation for Woman <女性のリズムを整える> (25分13秒)  
生理中の不快感を緩和し、心身のリラックスを促します

料 金 : 無料(iOS/tvOS版、Android版)

期 間 : 2017年10月10日(火)～2018年1月15日(月)8:30  
※上記のコラボ期間終了後は、有料となります。

説 明 : 生理中の不快感を緩和し、リラックスする為のコンテンツです。最初に簡単に体を動かし、おなかまわりの緊張感をゆるめ、体を温めます。その後、音声ガイドに従い体の表面から内側へと丁寧にアプローチし、より深い意識へと働きかけます。子宮のある下腹部にフォーカスしたイメージ瞑想で、ご自身に備わっている癒しのエネルギーを高めます。

## 《考案者 スタジオ・ヨギーのエグゼクティブ・ディレクターキミ(今津貴美)からのコメント》



『女性のリズムを整える moon relaxation for woman』は、女性ならではの時期を、爽やかに、軽やかな気持ちで過ごしていただくために開発したプログラムです。股関節を開くことで、血液やリンパの滞りをスムーズに促し、生理中に重く感じやすい腰回りをスッキリさせるポーズを盛り込みました。

この時期は、無理をしないで、体と心をねぎらい、普段頑張っている自分を愛することも大切です。身体的な要素だけではなく、精神的な要素も組み合わせることで、体に備わっている最高の癒しの力を引き出します。

また、このプログラムの後に、寝たままヨガの他のお気に入りプログラムを組み合わせることで、さらに深い癒しと回復がもたらされると思います。

### ■なぜ寝たままヨガをすると不快感を緩和できるのか



HO 東京新宿メディカルセンター 石井正則医師によると、  
「『寝たままヨガ』を利用中の人の自律神経と脳を検査すると、副交感神経優位となり、脳はα波やβ波が増加し、かなりリラックスしていることが分かります。月経中の不快感は、脳へのストレスを起こさせます。仕事や人間関係でもストレスのある現代社会です。ストレスが重なると、交感神経も脳も緊張を強いられ、睡眠へも障害を起こします。『寝たままヨガ』はこれらのストレス緩和や安らかな睡眠にも役立つと言えます。」

### ■アプリの基本情報

アプリ名：寝たままヨガ 簡単瞑想

提供価格：無料(有料コンテンツを利用する場合は別途料金の支払いが必要です。)

掲載ジャンル：健康&フィットネス

提供場所：App Store / Google Play

掲載カテゴリ：App Store＝ヘルスケア／フィットネス、Google Play＝健康&フィットネス

対応端末：iOS 8.0以上のiPhone/iPod touch/Apple TVおよびAndroid OS 4.1以上のAndroid端末

著作権表記：(C)LOHAS International, Inc. / (C) Excite Japan Co., Ltd.

参考URL：App Store = <https://itunes.apple.com/jp/app/id505930723>

Google Play = [https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.excite.netamanma\\_yoga](https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.excite.netamanma_yoga)

### ■「寝たままヨガ 簡単瞑想」とは

「寝たままヨガ 簡単瞑想」は、人気ヨガスタジオ、スタジオ・ヨギーのエグゼクティブ・ディレクター キミ(今津貴美)をはじめとする実力派インストラクター考案のプログラム。ゆったりとした音声ガイドで、ヨガ初心者でも安心してお楽しみいただける内容です。1時間の寝たままヨガ(ヨガニドラー)は、4時間の睡眠に相当するといわれます。その心身を回復させる効果は、まさに究極のリラクゼーション。

眠れない時の睡眠導入として、あるいは気持ちを切り替えたい時や、疲れがたまって睡眠時間がなかなか取れない方にも、リフレッシュ効果が期待できます。

仕事への集中力や発想力のレベルアップにもおススメです。

\*文中に記載されている会社名、商品名、サービス名は、各社の登録商標または商標です。

本件に関するお問い合わせ・取材等のお申込み先 (リリース: <http://corp.excite.co.jp/news/>)

エキサイト株式会社 広報 今田/田邊

TEL: 03-6450-2732 FAX: 03-6450-2754 E-mail: [press@excite.jp](mailto:press@excite.jp)