

2012年2月1日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

「ゆったり呼吸と気功」のワークショップ

ダンワールドが成増(東京)で開催

ダンワールドジャパンは2月12日(日)、イルチブレインヨガ成増スタジオ(東京都板橋区)で、呼吸法と気功のワークショップを開催します。深い呼吸と、ゆったりとした動きの気功で、体と心をリラックスさせる体験会です。長生きの秘訣として注目されている呼吸法と気功。ワークショップでご自身の「気エネルギー」の流れを感じ、免疫力アップやストレス解消へとつなげてください！

■長寿の秘訣＝呼吸法



吐く息のことを「呼気」(こき)といいます。つまり、「気を呼ぶ」ということです。この言葉には、息を吐くことで、新しい気を体の中に呼び込むという意味が込められています。東洋では、古代から呼吸を使った健康法が実践され、長寿の秘訣とされてきました。息を長くゆっくり吐きだし、体に気エネルギーをめぐらせる呼吸法は、だれでも簡単にできる健康法として、注目を集めています。

■老廃物を吐き出す

東洋医学をベースにしたダンワールドのイルチブレインヨガでは、呼吸法をレッスンの基本プログラムとして取り入れています。私たちの体には、ストレスや多くの老廃物がたまっていますが、放っておくと胸が詰まり、エネルギーの循環が悪くなります。深い呼吸によって胸の内側深くに詰まっていた濁ったエネルギーを外に出すことで、エネルギーと血液の流れがスムーズになります。その結果、免疫力や代謝が改善され、病気や肥満になりにくい体質に変えることができます。

■自然治癒力を高める気功

呼吸法と並んで東洋で大切な健康法とされてきたのが、気功です。仏教では、瞑想や呼吸とともに、気功が修行法の一つとされてきました。東洋医学でも、気功の考え方はとても重要で、気の働

きに内在する自然治癒力を活性化させ、患者が自らの病気を癒す手段として実践されてきました。

■ワークショップで「気エネルギー」を体感

2月12日に行われるイルチブレインヨガ成増スタジオのワークショップは、呼吸法と気功が体験できる特別講座です。ゆったりとした呼吸と気功で心身をリラックスさせ、内臓を活性化させ、冷えやストレスを解消します。また、脳体操によって、普段動かさない筋肉を動かし、今まで使っていなかった脳の活性化へとつなげます。参加費は500円とたいへんお得。成増スタジオの松田英子チーフインストラクターが、親切・丁寧に指導しますので、どなたでも安心してご参加いただけます。

■アットホームなスタジオ

イルチブレインヨガ成増スタジオは、東上線「成増駅」南口から徒歩3分。地下鉄有楽町線・副都心線「成増駅」4番出口からも徒歩1分で、アクセスがたいへん良好です。19時から78時まで幅広い年齢層の方々が通うアットホームなスタジオで、明るく楽しくレッスンをしています。営業時間は9:00～21:00です。体験レッスンを受けた方には、便秘解消に効果がある『腸セラピー10分』のクーポンをプレゼントしています。お気軽にお問い合わせください！

☆☆☆ 成増スタジオの呼吸法と気功ワークショップ ☆☆☆

日時：2012年2月12日(日) 14:00～16:00

場所：イルチブレインヨガ成増スタジオ

(東京都板橋区成増1-14-15 アーバンスパークビル 601)

費用：500円

予約・問い合わせ先：03-3976-2288

テーマ：今話題の呼吸法と気功 ～ 体と心がスッキリ健康に！

講師：松田英子(成増スタジオ チーフインストラクター)

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが世界中で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・教室情報はコチラから

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験はコチラから

<http://ilchibrainyoga.com/reserv/yoyaku.html>

【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>

<本件に関するお問い合わせ>

株式会社ダンワールドジャパン 広報部

担当者: ツツミ ユミエ

TEL: 0120-924-360

TEL: 052-915-1117

FAX: 052-915-0310

E-mail : webadmin@dahnworld.co.jp
