

2012年12月26日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

「元気な脳」でメンタルヘルスもバッチリ イルチブレインヨガの入会金が無料に

1月だけの特別キャンペーン！受講料も超お得に

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1月、全国の老若男女のみなさまの「こころの健康」（メンタルヘルス）をサポートするため、入会金が無料となるキャンペーンを行います。通常8,000円の入会金が「0円」になるほか、入会后1か月のレッスン受講料を大幅にお安くします。ダンワールドの脳活性化ヨガは、深い呼吸をしながらカラダを動かして、脳を元気にするエクササイズです。ストレスや人間関係の悩みなどと上手に向き合い、明るく対処できる＜ポジティブ脳＞へと導きます。どうぞこの機会に、イルチブレインヨガで良好なメンタルヘルスを実現し、さらに、まわりの人たちにも心の健康の輪を広げてください。



■こころのトラブルの時代

不安やストレスの多い現代社会。肉体的な面だけでなく、＜こころ＞の面でもトラブルを抱えている人が少なくありません。メンタル面の不安や不調は、楽しく生活をしたり、元気に仕事をしたりするうえでの妨げとなります。また、心の不調が長引くと、免疫力も低下し、カラダの健康にも少なからぬ影響を与えます。

こうした観点から、近年、重視されているのが、メンタルヘルスです。メンタルヘルスとは＜こころの健康＞です。うつ病などの心の病気にならないだけでなく、多少のストレスや悩み、苦しみがあっても、希望を失わずに前向きに生きていく心を養うのが、

メンタルヘルスの大きなテーマです。

■深い呼吸で脳が元気に

メンタルヘルスの確保にたいへん役立つのが、適度な運動と呼吸です。精神的な疲れや気分の落ち込みを感じているときは、心が無意識のうちに感じている不安を取り除いていくことが大切。ヨガや呼吸は、カラダを動かすことで、やさしく心にアプローチできます。カラダや心と対話することで、頭の中のモヤモヤがとれ、心身ともに癒されていきます。悩み事やストレスを抱えていと、呼吸が浅くなります。そんなときは、胸いっぱい新鮮な空気を入れて吐き出すと、胸全体の緊張がゆるみ、心がラクになります。こうした呼吸のリラックス効果を活かせば、脳を元気にすることができます。

■1か月の「お試し」がわずか7,000円

イルチブレインヨガでは、カラダと心、そして脳に働きかける呼吸法を実践しています。メンタルヘルスの増進を応援する1月のキャンペーンでは、入会金が無料になります。さらに、入会後の1か月間、レッスンを5回まで受けられる「お試しコース」が7,000円に。レッスンに1か月好きなだけ通える「フリーパス」が1万円（通常1万5,700円）になります。どうぞこの機会に、イルチブレインヨガで心と脳をよりよい状態へと導いてください！

□■□ イルチブレインヨガ1月の新規入会キャンペーン □■□

(1) 入会金 無料（通常8,000円）

(2) レッスン受講料の大幅割引

- ・お試しコース・・・1か月7,000円（5回まで）
- ・1か月フリーパス・・・1万円（通常1万5,700円）

▼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>