

2013年2月28日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

カラダもココロも芽吹く「笑顔の春」へ イルチブレインヨガの3月のキャンペーン

入会金が半額に☆「通い放題コース」大幅ディスカウントも！

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3月、入会金が半額となる「春からの健康生活キャンペーン」を行います。何かと変化の多い春は、心身が不安定になりやすい時季。体と心をしっかりとケアし、すがすがしい気持ちで新年度を迎えたいですよね。イルチブレインヨガの春のキャンペーンでは、通常 8,000 円の入会金が 4,000 円に。さらに、入会から 1 か月間、レッスンに通い放題になるフリーパスが月 1 万円（通常 1 万 5700 円）となります。ダンワールドの「脳活性化ヨガ」プログラムで、春を軽やかに乗り切りましょう！



The advertisement features a yellow background with a photo of a man and a woman in light purple and white clothing sitting in a yoga pose. Text is overlaid on the image. At the top right, there are two yellow daisy flowers. The main headline is in large blue and yellow characters. Below it, two special offers are listed in a rounded rectangle with a pink border. The first offer shows a 50% discount on the membership fee, and the second offer shows a 10,000 yen discount on the 1-month pass. The background has a dotted blue line at the top and bottom.

春からの ★ 3月末日まで★
健康生活 キャンペーン

※特典1 入会金 **50%OFF** 通常 8,000円 → 4,000円
※特典2 1ヶ月フリーパス **10,000円** 通常 15,700円

■春への移行期のトラブル

寒さが少しずつ和らぎ、もうすぐ桜とともに春がやってきます。草木が芽吹き、日差しがまろやかになり、生命力があふれる季節。でも、冬から春への移行期となる3月は、

むしろカラダとココロの不調を訴える人が増えます。その理由の一つは、冬の間にとまった冷えによる血流の悪化。血液やエネルギーの循環が詰まり気味になっていて、春モードへの切り替えがうまくいかない場合があるのです。とりわけ3月は暖かかったり、寒かったりと、気温がめまぐるしく変化します。これにより、自律神経も乱れやすくなります。

■環境の変化がストレスに

さらに、春といえば、異動や転勤、入学、入社などで環境が大きく変化します。このため、過度のストレスを抱えたり、緊張状態が続いたり、メンタル面でもトラブルを抱えやすくなります。ストレスを抱えると、自分の弱点に不調が起きやすくなり、腸が弱い人は便秘になったり、肩こりの人は痛みが悪化したりします。

■運動でストレス解消

ストレスを解消するうえで効果的なのが、適度な運動です。運動をすることで、筋肉の硬直がやわらぎ、血行が改善。脳や全身に酸素が供給されるほか、体が温まって、気分もリフレッシュしていきます。最近の医学研究では、日常的にエクササイズをする人は、過度のストレスを感じにくく、精神的にも健康でいられる傾向が強いことが明らかになっています。

■脳をポジティブに

イルチブレインヨガでは、ストレスと上手に向き合い、ストレスをポジティブな力に変えていくヨガ体操を実践しています。ストレスと冷えで硬くなったカラダをヨガ体操でほぐし、脳を創造的なエネルギーで満たしていきます。さまざまな生活環境の変化にも、前を向いてしなやかに対処することができます。さらに、イルチブレインヨガのオリジナル呼吸法を行えば、細胞ひとつひとつに酸素が送り込まれ、体が内側から活性化。集中力が増し、仕事や勉強などでも大きな成果を生むことが期待できます。ぜひ、3月末のお得なキャンペーンで、イルチブレインヨガを体験してみてください！

□■□ イルチブレインヨガの「春からの健康生活キャンペーン」 □■□

入会金半額 4,000 円（通常は 8,000 円）

1 か月フリーパス 10,000 円（通常は 1 万 5700 円）

▼イルチブレインヨガのスタジオ・教室情報はこちら

<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体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.jp>

▼イルチブレインヨガのトレーニングはこちら

<http://www.brain-training.jp>

▼イルチブレインヨガのイベント情報ははこちら

<http://www.brainyoganews.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>