



ILCHI Brain Yoga

「出張ヨガサービス」



ILCHI Brain Yoga

健康、しあわせ、成功 夢の実現をサポートします

イルチブレインヨガでは、東洋医学と脳科学をもとに体・心・脳を健康にするエクササイズを行っています。ストレスの多い現代、体の不調の80%は心因性によるものと言われています。体の不調は、ただ体のケアのみでは改善することができません。イルチブレインヨガの行う脳教育プログラムは、健康を、体・心・精神というトータルな観点でとらえ、脳の働きを活性化することによって、本来の体の健康や心の健やかさを取り戻していくというものです。脳教育のさまざまなプログラムは、科学的なデータをもとに分析され、心身の両面に働きかける効果があることが実証されています。



一人ひとりの体と心の健康の実現が あるべき地球環境を取り戻し 社会の豊かな精神文化を創造します

健康な個人

生き生きとした人生のために

健康な社会

明るく元気な日本のために

出張ヨガ



健康な地球

美しい星、地球のために

出張ヨガ

その時、その場がヨガスタジオ 笑顔とスッキリをお届けします

イルチブレインヨガの「出張ヨガ」では、インストラクターが300種類もの体操から参加者に合わせて指導します。誰でもできる単純な動作で構成されていますので、体が硬い方も体力に自信のない方も自分に合わせて無理なく楽しめます。広いスペースがなくても大丈夫、いつもの場所が日頃の疲れをリセットして元気をチャージできるヨガスタジオに。メンタルケアや福利厚生にも役立ちます。

- ❖ ストレス解消
- ❖ 体質改善
- ❖ メンタルヘルス
- ❖ 運動不足解消
- ❖ 能率アップ



❖ 職場で



❖ 地域交流



❖ 施設で



❖ 学校で

✓ 改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度はじまる

平成26年6月25日に公布された労働安全衛生法の一部を改正する法律により、ストレスチェックと面接指導の実施等を義務づける制度が創設されました。

今回新たに導入されるストレスチェック制度は、定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気付きを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集団ごとに集計・分析し、職場におけるストレス要因を評価し、職場環境の改善につなげることで、ストレスの要因そのものも低減させるものであり、さらにその中で、メンタルヘルス不調のリスクの高い者を早期に発見し、医師による面接指導につなげることで、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する取組です。(平成27年12月1日施行)

www.mhlw.go.jp

トレーニングの特長

東洋の伝統と脳科学による あたらしいヨガ

こころ・からだ・脳。3つが目覚めたとき、本当の健康と美しさをとりにもどします。イルチブレインヨガは、東洋の伝統的なトレーニングと最新脳科学を統合した初めての脳ヒーリングヨガです。イルチブレインヨガのプログラムは、健康を、体・心・精神というトータルな観点でとらえ、脳の働きを活性化することによって、本来の体の健康や心の健やかさを取り戻していくというものです。



ツボと経絡



私たちの体にある365のツボ（経穴）と12の経絡。ツボが開いてエネルギーが経絡をうまく流れるとき、体の血液循環も良くなります。イルチブレインヨガの三百種類もの体操は、このツボと経絡を刺激して活力を与えます。また、体の中にある「丹田」というエネルギーが集まる場所を活性化することで、体と心と脳が元気になります。

12経絡の流れ



脳教育BOS5段階 Brain Operating System

イルチブレインヨガのプログラムは脳教育BOS5段階に基づいて構成されています。



トレーニングの内容

体ほかほか、心はワクワク
頭はスッキリ!を感じてください

❖ 基本の内容



準備運動

お腹の5センチほど下にある丹田を刺激する丹田たたきや腸運動によって血液循環を促し、体を温めます。準備運動をしっかり行うことで、より深くトレーニングできる体の準備が整います。



ブレイン体操

呼吸とともに筋肉や靭帯を伸ばし、筋肉の緊張をほぐして柔軟にし、心も楽になるトレーニングです。気エネルギーと血液の循環を促進し、体の感覚を目覚めさせ、脳を活性化させます。体のバランスを取り、経絡の詰まりをほぐして、柔軟性と筋力を育てます。



ネッパジンドン (振動トレーニング)

リズム運動を通して、ストレスや環境の影響で不安定になった脳波を安定させます。これによって体と心のバランスを取り、自然治癒力が高まり、本来の健康リズムを回復できます。また、肯定的な考えができるようになります。



エネルギー瞑想

エネルギーを感じながら、ゆったりと瞑想を行っていくと、感情や考えのない静かで穏やかな状態になっていきます。その状態になると、内部意識に深く入り、集中力が高まります。



整理体操

最後に体の左右のバランスをとり、活力をつける整理体操を行います。

ご依頼方法

お見積り無料！ お気軽にご相談ください

お問合せ種別（見積り依頼・出張ヨガ依頼）、お名前（企業・団体名）、ご連絡先（Email・電話番号）、開催場所、参加人数、お問い合わせ内容（出張ヨガ開催の目的、開催時期、ご予算など）出来る限り具体的にご記入のうえ、以下の方法でお送りください。

❖ 専用フォーム <http://ilchibrainyoga.com/sycontact/>

❖ メール s-yoga@ilchibrainyoga.com

❖ FAX 052-930-6620

❖ 郵 送 〒461-0025
愛知県名古屋市東区徳川1-901 サンエース徳川4階

❖ 申請書の審査後、プラン作成、ご契約になります。