



**大物ビジネスマンも実践！
出来る男の新習慣「瞑想」を手軽に！**
瞑想で仕事の成績が変わる！一日一曲からの**レコーディング瞑想アプリ**
「MEISOON」(メイスーン)7月6日(水)提供開始



**今、世界で広がる「瞑想」。
アメリカでは「YOGA Room」を設置する空港も。**

全国240店舗以上を展開し、日本No.1のスタジオ数を誇る「ホットヨガスタジオLAVA」は初心者向け瞑想アプリケーション「MEISOON」を7月6日(水)に提供開始致します。

今、米国のビジネスマンの間では、“瞑想ブーム”が起きています。集中力や決断力、発想力が求められる経営者が瞑想を取り入れている事は有名ですが、日本でも野球選手やサッカー日本代表の選手などスポーツ選手が積極的に取り入れ、潜在能力を引き出し各界で活躍しています。最近では仕事の効率を上げるために、多くのビジネスマンが瞑想を生活に取り入れるようになってきました。

また全世界20ヶ所以上の空港に瞑想ができる場所が設置されるほど、今「瞑想」は世界共通言語になっています。アメリカシカゴ・オヘア国際空港には「YOGA Room」というヨガ・瞑想専用の部屋があり、多くの方がこの場所でヨガ・瞑想をしています。

瞑想のメリットは、頭の中が整理できる、ストレスや苦痛を和らげる、感情のコントロールが出来る、健康の維持・増進になる、気持ちが良い、深い休息・リラックス効果、快眠効果、物事の処理が速くなるなど盛り沢山。特別な知識や経験がなくてもやり方を知れば誰でも気軽に、今すぐに始められます。

瞑想アプリ「MEISOON」は通勤時間や仕事の合間、食事の前や旅先、寝る前など、いつもの生活に気軽に瞑想を取り入れられる便利なアプリケーションです。

また、自分がいつ瞑想し、どのような気持ちの変化があったかをレコーディングできるので、自身の成長や心理状態が分かる仕組みになっています。

「MEISOON」は働く男性に向けた、ライフスタイルに寄り添う存在になることを目指したコンテンツです。

ホットヨガスタジオLAVA

名称:ホットヨガスタジオLAVA(読み:ホットヨガスタジオラヴァ)
店舗数:日本全国240店舗以上、シンガポール1店舗
運営会社:株式会社ベンチャーバンク
本社住所:東京都港区北青山1-2-3 青山ビル11階
お客様お問合せ:0570-00-4515(コールセンター)
ホームページ: <http://www.yoga-lava.com/>

プレスお問い合わせ先

(株)ベンチャーバンク 経営企画室 PR戦略グループ
〒107-0061東京都港区北青山1-2-3青山ビル11F
TEL:03-6386-3381 FAX:03-3470-3423

世界の瞑想導入企業

- Google
 - Goldman Sachs.
 - intel
 - facebook
 - Mekinsey & Company
- など。

瞑想で脳を鍛え仕事の効率UP!!

感覚・思考・感情への集中観察を通じたりラックスと集中を同時に行うための脳のトレーニングとして海外のビジネス界でも注目を集めています。

脳の構造は生まれつき決まるものではなくトレーニングを重ねる事で変えることができます。

瞑想トレーニングの効果で脳の構造が変化するのでやればやるほど楽に瞑想できるようになり、内分泌系や自律神経系にも作用し体に良い影響を与え、各脳領域が司る能力が直接向上します。

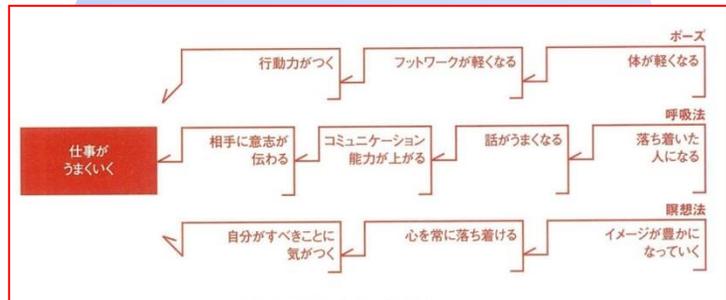
よって集中力が上がり、物事を冷静に判断できたり、常に心を平穩に保つことができるようになる為、世界各国のビジネスマンが瞑想を実践するようになっています。



瞑想の効果

- 瞑想後の日常において頭の中がクリアになって集中力がアップした
- 日常が効率的で、ゆったり過ごせるようになった
- 直観力がアップし、あれこれ迷わなくなった
- 平穩な心の状態を維持できるようになった
- 周りの目を気にせず自由に行動できるようになった
- どんなことが起こっても動じなくなった
- 観察者の視点が備わり、冷静な自分があることに気づいた

ビジネスに効く瞑想ヨガ



出典:「ヨガのすべてがわかる本」柘出版

■世界の空港で広がる瞑想

現在世界では約20ヶ所以上の空港に瞑想ルームとしても使われている「PrayerRoom」という部屋があり、心静かに瞑想を行うことができるようになっています。

世界では瞑想はより一般的なものになっており、気軽にPrayerRoomを使用しています。

日本の空港でも成田空港を中心に瞑想できる場所があり、海外の観光客を中心に多くの方が利用しています。

< PrayerRoomがある空港例 >

・アメリカ

ニューヨーク:オーリバニー国際空港

カリフォルニア:サンフランシスコ国際空港など。

・ヨーロッパ

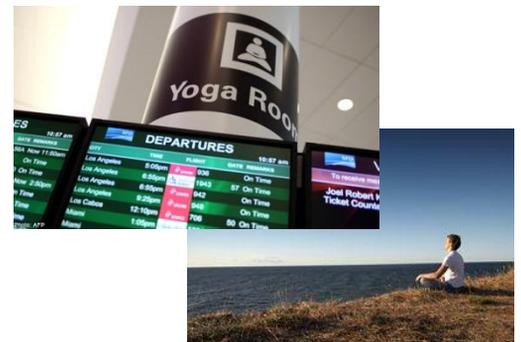
ロンドン:ヒースロー空港

オランダ:アムステルダム空港

スイス:ジュネーブ空港

ドイツ:デュッセルドルフ空港

フランス:シャルルドゴール空港など。



■“誰でも、どこでも、今すぐ瞑想「MEISOON」”とは

MEISOONは、日本最大級のスタジオ数を持つホットヨガスタジオLAVAがプロデュースした、「いつでも、どこでも、簡単に瞑想ができるアプリ」です。

音楽と声の誘導にあわせたオリジナルの瞑想を楽しめますので、どなたでも効果的な瞑想がすぐにできるようになります。瞑想初心者の方は、まずは「はじめての瞑想」の誘導に合わせて瞑想をしてみてください。慣れてきたら、目的別に瞑想を楽しんだり、鐘の音を使ったセルフ瞑想をお楽しみください。

・レコーディング機能について

瞑想は毎日続けていくことで、だんだんと効果を感じやすくなっていくものです。MEISOONでは継続を助けるレコーディング機能がついています。その日に感じたことや気分などを記録して、どんな風に自分が変わっていくかを観察してみるのもオススメです。

・ランクアップについて

ログインや瞑想を続けていくことでポイントが付与されます。ポイントが一定以上貯まると、キャラがランクアップしたり、新しい瞑想を試したりできるようになりますので、ぜひ毎日楽しみながら続けてみてください！

■「MEISOON」収録曲

- 1-はじめての瞑想(7:00)
 - 2-はじめての瞑想(10:00)
 - 3-愛と感謝の瞑想(6:25)
 - 4-ストレスを解放する瞑想(6:48)※
 - 5-夜のリセット瞑想(10:48)※
 - 6-自信を付ける瞑想(7:28)※
 - 7-鐘の音の瞑想(1:00)
 - 8-鐘の音の瞑想(3:00)
- ※有料ダウンロード曲

■アプリの基本情報

アプリ名 : 誰でも、どこでも、今すぐ瞑想！「MEISOON」
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 : iOS6.1以上のiPhone/iPod touch
およびAndroid OS 2.3以上のAndroid端末
ダウンロード価格 : 無料 ※アプリ内課金あり
著作権表記 : (株)ベンチャーバンク
参考URL :
[iOS]
<https://itunes.apple.com/jp/app/meisoon/id1121180616>
[Android]
<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.venturebank.lava.meditation>

■監修・声: 椎名慶子(YOSHIKO SHIINA)

ホットヨガスタジオLAVA創設インストラクターとして数々の人気プログラムを開発、1500名を超えるインストラクター教育を担う。全米ヨガアライアンス取得後、瞑想を使ったヒーリングメソッドシータヒーリングのインストラクターとして最高の称号「サイエンスインストラクター」を取得。ヨガ哲学や瞑想、マントラ、ヒーリングテクニック、日本発掘の整体法「均整術」を学び、人生を創造する方法を深く理解し実現した経験から一人一人の毎日が豊かに喜びに満ちることをテーマに「Uttal yoga&healing school」を主宰。瞑想練習のためのCD監修・VOICE(声)の担当、映画『シャンティ デイズ 365日、幸せな呼吸』の瞑想パートの監修・出演、瞑想のメソッドを使った企業での人材育成、インドでダライラマ法王にむけたマントラ・キールタンを行うなど、多岐にわたり精力的に活動。



ホットヨガスタジオLAVA

名称: ホットヨガスタジオLAVA(読み: ホットヨガスタジオラヴァ)
店舗数: 日本全国240店舗以上、シンガポール1店舗
運営会社: 株式会社ベンチャーバンク
本社住所: 東京都港区北青山1-2-3 青山ビル11階
お客様お問合せ: 0570-00-4515(コールセンター)
ホームページ: <http://www.yoga-lava.com/>

プレスお問い合わせ先

(株)ベンチャーバンク 経営企画室 PR戦略グループ
〒107-0061 東京都港区北青山1-2-3 青山ビル11F
TEL: 03-6386-3381 FAX: 03-3470-3423