

95%が寝落ち体験！
アプリ「寝たままヨガ」春の快眠に向けキャンペーン開催
3/19（金）世界睡眠デーに合わせ、人気コンテンツ期間限定特別価格！

ヨガ&ピラティススタジオ「スタジオ・ヨギー」を全国に展開する株式会社ヨギー（本社：東京都目黒区、代表取締役 太夫 佐和子）は、3/19（金）の世界睡眠デーに合わせ、アプリ「寝たままヨガ 簡単瞑想」にて『世界睡眠デー2021 キャンペーン』を開催いたします。

3/13（土）～3/21（日）まで、心地よい睡眠に導く4つのコンテンツを特別価格にてご提供いたします。春は花粉症や環境の変化によるストレスなどで、睡眠のお悩みがしやすい時期。なかなか寝付けない、熟睡ができていない、という時には、「寝たままヨガ」で心身をリフレッシュし、心地よい睡眠時間をお過ごしください。

寝たままヨガ 簡単瞑想：<https://www.studio-yoggy.com/yndapp/>



■不眠やストレスからの解放に！「寝たままヨガ 簡単瞑想」

「寝たままヨガ 簡単瞑想」（以降「寝たままヨガ」）は、ヨガニドラーというヨガの伝統的なガイド瞑想の手法を使い、心身に深いリラクゼーションをもたらすスマートフォンアプリです。ヨガニドラーは、「1時間で4時間の睡眠に相当する」と言われるほど、短時間で疲れを回復させ、活力に満ちた心身へ導くことから、古来より究極のリラクゼーションとして取り入れられています。

本アプリでは、寝たままの姿勢で、聞こえてくるナレーションに合わせ、体に意識を巡らせていきます。寝ている状態と起きている状態の中間の『まどろみの状態』を作りだすことで、無意識にたまったストレスや感情、神経系の不調和を整えていきます。

ご利用中の多くの方が、いつの間にかリラックスし、途中で寝落ちしてしまうことから「最後まで聴けない不眠解消アプリ」として SNS を中心に話題に。累計ダウンロード数 200 万を超え、睡眠に関するお悩みをお持ちの方や、日々の疲れを効率的に解消したい方を中心にご愛用いただいております。

■ 健康的な日々を過ごすため「睡眠」の重要性

3月19日（金）は、睡眠に関する知識の普及や啓発活動を目的に世界睡眠医学協会（World Association of Sleep Medicine）より定められた「世界睡眠デー（World Sleep Day）」です。2021年のテーマは「Regular Sleep for a Healthy Future」。健康的な日々を過ごすための『睡眠』の重要性に改めて目を向ける日となっています。

厚生労働省の調査では日本人の5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」など睡眠に対して課題を抱えていることが報告されております。

十分な睡眠がとれないことで、日中の倦怠感をはじめ、集中力や食欲の低下、意欲の低下など、体だけではなく心にもネガティブな影響を及ぼします。

睡眠トラブルの大きな要因として、ストレスや過度な緊張があげられますが、厚生労働省では健康のためのリラックス法の一つとしてヨガや瞑想を推奨しています。

■ 寝たままヨガ 簡単瞑想「世界睡眠デー2021 キャンペーン」

3月19日（金）の世界睡眠デーに合わせ、春の快眠に導く人気の4コンテンツを、期間限定特別価格でお楽しみいただけます。

<期間>2021年3月13日(土)0:00 ~ 3月21日(日)23:59

※キャンペーンの開始・終了時刻は、App Store および Google Play の仕様や通信状況等により多少前後する可能性があります。

<キャンペーン対象コンテンツ>

①**Deep Relaxation Long** (48分12秒) 490円 → **250円**

五感の感覚や、自然豊かな緑や海などイメージの世界に身をゆだね、深いリラクゼーションを味わいます。

②**自律神経を整える** (27分17秒) 490円 → **250円**

呼吸を使ってリラックスし、自律神経のバランスや体のコンディションを整え、体の本来の機能を取り戻します。

③**Clear Mind**(19分02秒) 370円 → **250円**

疲れをリフレッシュしながら心を整え、心と体の活力を取り戻します。

④**Peaceful Forest** (27分03秒) 370円 → **250円**

手軽に森林浴に行ったようなすがすがしさ、お散歩に行ったようなリフレッシュ感を味わえます。

■ アプリの基本情報

アプリ名 : 寝たままヨガ 簡単瞑想

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 : iOS12.0以上のiPhoneおよびAndroid OS6.0 以上のAndroid

著作権表記 : (C) yoggy inc.

参考URL : <https://www.studio-yoggy.com/yndapp/>

App Store : <https://apps.apple.com/jp/app/id1501685574>

GooglePlay : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.world.netamanma>

※文中に記載されている会社名、商品名は、各社の登録商標または商標です。Android は Google LLC の商標です。寝たままヨガは、株式会社ヨギーの登録商標です。



【本件に関するお問合せ先】 <https://www.yoggy.co.jp/contact/>

株式会社ヨギー ブランドマーケティング部 大西

〒153-0061 東京都目黒区中目黒 3-3-2 EGビル

TEL : 03-5725-1881 / FAX : 03-5768-2793 E-mail : pr_yoggy@studio-yoggy.com