

からだの「ここ」を整えて、疲れも不調もイッキに解消！



2019年9月新刊

イライラ・落ち込み・眠れないという悩み……

その不調、実は身体のパーツ＝「ここ」と結びついています。
 ヨガポーズで「ここ」をピンポイントで調整します。

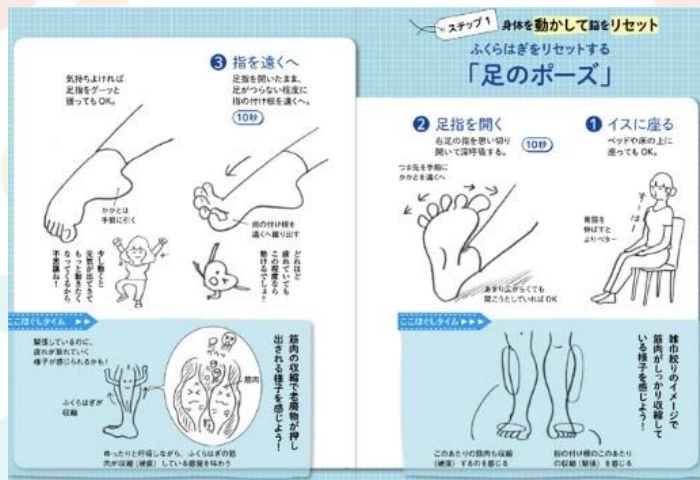


それが「ここヨガ」。

身体が硬くてもできるかんたんなポーズだけ。
 疲れた脳をリセットし意識を「今ここ」に呼び戻す
 (マインドフルネスの)身体の使い方でもあるので効果テキメン。



TV・雑誌でも有名な「ヨガ」の第一人者、日本ヨーガ瞑想協会会長綿本彰による、疲れている人、イライラしている人、力尽きそうな人、ストレスに押しつぶされそうな人……それでもがんばっている人におくる癒しの一冊。ヨガを通して「こころ」と「からだ」という難問に、正面から向き合い、そして、極めてきた著者のやさしさあふれる内容です！



マンガでスッキリ納得できるのも魅力的です！



※画像はすべて仮画像になります。

2019年8月21日受注締切 / 9月10日搬入予定

貴店番線印

新刊委託

ここヨガ

こころの不調は、からだの「ここ」を整えれば解消する！

著者：綿本彰

ISBN：978-4-405-08224-3 定価：本体1,200円＋税 128P A5判

冊



新星出版社 営業担当：

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10
 TEL：03-3831-0743(代)

ご注文は
 営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2019.07.19作成