

注 文 書

ヨーガ療法のすすめ

あなたに健康の喜びを

久野 未耶子 著

定価1,995円(本体1,900円+税5%)

申込冊数

冊

お名前

ご住所

電話番号

注文日

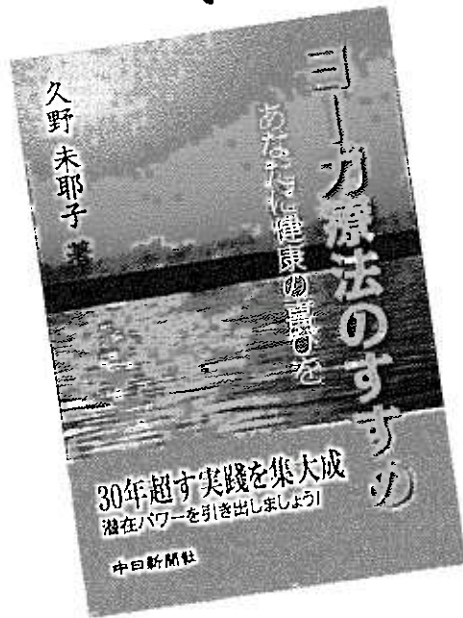
年 月 日

販売店名

株式会社中山新聞舗

11月上旬発売

はっらっ!
生き方が変わります
いつでも どこでも 気楽に!



「ゆるやかな動の中の静」「静の中の深い呼吸」…。進化するヨーガの療法を正しく理解し実践しませんか。三十数年の実践経験に基づいた明快な写真入り解説が、きっとあなたの潜在パワーを引き出してくれます。

潜在パワーを引き出す

あなたに健康の喜びを

ヨーガ療法のすすめ

久野未耶子 著

四六判・上製本・部カラー・本文356頁
定価1,995円(本体1,900円+税5%)

<主な内容>自然治癒力を高めるヨーガ/呼吸法・体位法の行ない方
ヨーガで生き方を変える/疲労回復と若返り/仕事の合間にヨーガを
三河万歳とヨーガ/安心して出産するために/学生のためのヨーガ療法
高齢の方が楽しみながら/症状別ヨーガ手当て法

発売 中日新聞社出版開発局 〒460-8511 名古屋市中区三の丸1-6-1
Tel 052-221-1268 Fax 052-221-1591 <http://www.chunichi.co.jp/nbook/>