



予約受付中  
7月下旬発売

# 毎日が、ヨガ

秀子 セティ アニール・K・セティ 共著  
A5 版 128 頁 価格 1760 円 (税込)



秀子さんとアニールさん

『明日の友』の人気連載「毎日のヨガ」は、この春で 10 年目を迎えました。

実は「ポーズ 10%、哲学 90%」と言われるヨガ。今回はポーズはもちろん、その哲学、そして隅々までヨガの思想がいきわたったお二人の暮らしもご紹介。皆さんの暮らしの中にもヨガを取り入れてみませんか？



秀子 セティさん (ヨガ講師)

新潟県生まれ。新潟県立女子短期大学卒業後、国内外でヨガを学ぶ。1987 年、インド人ヨガ講師のアニール氏と結婚後「ラクシミーサンガヨガの会」設立。インド古来のシンプルなヨガをベースに、誰にでもできるヨガが好評。

## 内容から

### 序章 “人生に成功する確実な方法”

セティ夫妻の師  
スワミ・シヴァナンダ師の言葉  
コップ 1 杯の水から始める  
セティ夫妻のヨガ暮らし



### 第 2 章 エッセイ 「もつとは必要？」ほか

### 第 3 章 セティ夫妻の山暮らし

- ・野菜たっぷり!セティ家のインドカレーレシピ
- ・ヨガパンツのつくり方

### 第 4 章 実践! ヨガポーズ



### 第 1 章 エッセイ 答えは自分の中にしかない ほか



こちらも好評発売中!

DVD で運動不足を解消!

31ポーズ、毎月くり返して使える



## 今日から始める! 体と脳に効く 椅子ヨガ

価格 2,750 円 (税込)

老若男女問わず、いつでもどこでもできるヨガです。はじめてみるとしっかり運動した気持ち良さが味わえます。

指導  
秀子 セティ  
アニール・K・セティ  
収録 85 分 (DVD)

## 日めくり ヨガカレンダー

横型卓上カレンダー

A5  
サイズ

指導 秀子 セティ  
イラスト 田淵周平

価格 1,738 円 (税込)

210×148mm



運動不足、体力不足になりがちな今、1日2、3分から始められるヨガです。初心者にも、長く続けてきた人にも。

\*送料は 1 か所ごとに、3,300 円 (税込) 以上は送料小社負担。3,300 円未満は 300 円となります。

ご注文はホームページ  
または FAX、TEL で

FAX.03-3982-8958 TEL.03-3971-0102

E-mail : tsuhan@fujinnotomo.co.jp HP : https://www.fujinnotomo.co.jp