



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「ラクシミーサンゴヨガの会」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
- ・ヨガパンツの作り方

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カ所ごとに、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