

7月下旬
発売

毎日が、ヨガ

A5版 128ページ 価格1,760円(税込)

人気連載「毎日のヨガ」はこの春で10年目！「ポーズ10%、哲学90%」と言われるヨガ。今回はポーズ、その哲学、隅々までヨガの思想がいきわたったお二人の暮らしも紹介します。



毎日コップ1杯の水を飲むことも、ヨガ？

- 序章 人生に成功する確実な方法 ほか
- 第1章 エッセイ 答えは自分の中にしかない ほか
- 第2章 エッセイ 「もっとは必要？」 ほか
- 第3章 セティ夫妻の暮らしの中から
 - ・野菜たっぷり！インドカレーレシピ
 - ・ヨガパンツの作り方
- 第4章 実践！毎日が楽しくなるヨガポーズ



体が硬くても、年をとっていても関係ありません！

秀子 セティ、アニール・K・セティ(ヨガ講師)
1987年、2人は結婚後「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がベース)。

こちらも好評発売中！



DVDで運動不足を解消！ 今日から始める！ 体と脳に効く 椅子ヨガ

価格2,750円(税込)

指導
秀子 セティ
アニール・K・セティ
収録85分(DVD)

老若男女問わず、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。

31ポーズ、毎月くり返して使える 日めくり ヨガカレンダー

横型卓上カレンダー

価格1,738円(税込)

A5
サイズ 指導 秀子 セティ イラスト 田淵周平

1日2、3分から始められるヨガです。

