

7月31日発売!

# 毎日が、ヨガ



『明日の友』で人気連載の「毎日のヨガ」は、この春で10年目を迎えました。じつは「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?

A5版 128ページ 価格1,760円(税込)

秀子セティさん/  
アニール・K・セティ (ヨガ講師)  
1987年、結婚後「ラクシミアンガヨガの会」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

人生に成功する確実な方法 ほか/エッセイ「答えは自分の中にしかない」「もっとは必要?」ほか/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  
実践! 毎日が楽しくなるヨガポーズ

## 1カ月のからだメンテナンス

### 日めくり ヨガカレンダー

指導 秀子セティ  
イラスト 田淵周平  
価格1,738円(税込)  
サイズ: 210x148mm



## オンライン講座開催!

2024年  
9月開講!

## 「毎日が、ヨガ」発売記念オンライン講座 (全4回)

秀子セティ、アニール・K・セティ夫妻の

## 「誰でもできる、ヨガ講座」

～ポーズだけではないヨガの世界へようこそ～

詳しくは  
こちらから!



すべての回 AM10:30 ~ 11:45 (75分/1回) 毎月1回、第4週土曜日 (12月のみ第2週)

- 第1回 9月28日(土): 「頑張りすぎない」の練習をしましょう。
- 第2回 10月26日(土): 「誰かと同じは意味がない」を体感する。
- 第3回 11月23日(土・祝): 「前向きになるのは意外とやさしい」
- 第4回 12月14日(土) 「心はコントロールできる」



- A: 4回通し+新刊書籍セット 14,000円(税込)
  - B: 4回通し+オリジナル手ぬぐい 14,000円(税込)
  - C: 全ての回で、単独受講ができます 3,500円(税込) / 1回
- \*毎回、見逃し配信があります  
\*4回通しのチケットがお得です

\*内容は変更になる可能性があります。お問合せ先: 婦人之友社ヨガ講座係 03-3971-0101

『婦人之友』『明日の友』を小社から定期購読いただいている皆さまへ!

秀子セティさんの特別オンラインヨガ講座(約15分)を今秋プレゼント予定です。

\*送料は1箇所につき300円。書籍合計3,300円(税込)以上の送料は小社負担。ご希望の送り先へ、そのほかの書籍も一緒にお送りできます。

注文	お送り先さま(ふりがな)	〒	ご住所	新刊 毎日が、ヨガ 1,760円(税込)	冊
			TEL	日めくりヨガカレンダー 1,738円(税込)	部

婦人之友社 〒171-8510 東京都豊島区西池袋2-20-16

TEL 03-3971-0102 (直接読者係)



FAX 03-3982-8958 (24時間)

https://www.fujinnotomo.co.jp (左記の二次元コードからアクセスして頂けます)