

気持ちよく暮らすにはどうしたらいいのだろうか? 日々の暮らしの中できゅうくつになった心を解きほぐすヨガの「こころ」を84のポイントと、やさしいイラストで伝えます。心の扉を開ける鍵が見つかります。



こころのヨガ
赤根 彰子
本体 1,200 円 (税別)

【目次より】

- I 閉じた心の扉を開く
- II 心地よい日々のために
- III 心を目覚めさせる扉の鍵
- IV 心の扉の向き方には

技も道具も必要ナシ。
「からだ」ではなく、
「こころ」です。ヨガの本。