

静かに坐る / こころの声を聴く / 呼吸をととのえる
朝、ちゃんと起きる / 窓を開ける / 殻を
やぶる / 水に流す / 谷びる / 浄化する /
からだの声を聴く / ぐす / 舌を出す / 太
陽に合掌する / 首を / をほぐす / 部屋を掃
除する / シンプルで / る / 解き放つ / にっ
こりする / 花を飾 / 大地を感じる / お香
をたく / 祈る / ぶれない姿勢 / 内観する / 瞑想する
読書する…etc. **シンプルな84の心のレッスン**



定価 本体 1,200 円 (税別)

アノニマ・スタジオ