

50歳からの極上ヨガ

主役は私！ ハッピーなココロで毎日を整える

著者：豆澤慎司／定価：2,200円（税込）口絵32頁／232頁

○本書の特徴

- ①もう迷わないこれだけでOK！ いつでもどこでも気軽にできるパーフェクトヨガ
 - ②これまでの間違った五大ヨガ実践法、逆に「こうすべきだ！」という五大ヨガ身心活性化法の各々の説明
 - ③ヨガのポーズを4パターン（やさしい・基本・ステップアップ・バリエーション）で誰でも自由自在
 - ④夢を叶える「秘伝の太陽礼拝」実践により、能力開発して夢を実現させる
 - ⑤動画（QRコード読み取り）と連動、“本物のヨガ”の誘導で、より理解を深める
- さあ、いつまでも若々しく！ ハッピーなココロで毎日を整えましょう。一緒に極上ヨガを実践いたしましょう。

本書の内容

- 第1章 間違った五大ヨガ実践法
- 第2章 極上ヨガはパーフェクトプログラム
- 第3章 あなたがすべき「五大ヨガ身心活性化法」は、これ！
- 第4章 ハッピーなココロにさせるオンリーワンヨガ（基礎編）
- 第5章 さあ、あなたにも極上の世界へ（実践編）
- 第6章 夢を叶える誰も知らない秘伝ヨガを教えます！（上級者実践編）

【著者略歴】

豆澤慎司（まめざわ しんじ）

ヨガ・気功指導師（日本ヨガ気功センター長）。

1969年茨城県出身。青山学院大学経済学部卒業。元国家公務員。

◆主な資格：①インド政府公認ヨガインストラクター②中国政府認定中醫師③嵩山少林寺認定少林寺気功師師範④少林寺気功五段

現在は7000講座、延べ10万人にヨガの指導の実績。ハピココロヨガ（ハタヨガを健康に活かすための独自のヨガ運動法の体系）考案者。

50歳からの 極上ヨガ

主役は私！ ハッピーなココロで毎日を整える



折り返した皆様全員に、**秘伝「極上ヨガ」を伝授します。**
本書は、人生を長寿で楽しくさせる健康法。そして能力開発し自己実現させる極上の方法を公開。
本気でヨガを学び・実践、人々に夢と感動を与える指導者たちの必携の本！

新刊

2022年11月9日発行

FAXはこちらまで セルバ出版 03-5812-1188

	冊数	発行：セルバ出版（TEL 03-5812-1178） 発売：三省堂書店／創英社（TEL 03-3291-2295）
書店印		<h1>50歳からの極上ヨガ</h1> <p>主役は私！ ハッピーなココロで毎日を整える</p>
	冊	著者：豆澤慎司 定価：2200円（税込）A5判 口絵32頁／232頁 ISBN：978-4-86367-774-6 C0077