

# あなたのヨーガ正しいですか？

ヨーガのベネフィット、ヨーガのプログラム、  
瞑想の訓練、栄養のレシピなど  
**完全なるヨーガ**を体験できる納得の1冊

運動

呼吸

食事

瞑想

リラク  
ゼーション

著:シヴァーナダ・ヨーガ・ヴェーダーンタ・センター  
(スワミ・シヴァーナダ高弟 スワミ・ヴェシュヌ・デヴァーナダが設立)