



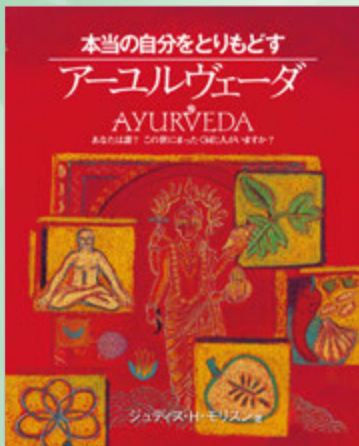
松尾紗保子先生

推薦!



則包麻里江先生

# 本気でアーユルヴェーダを学びたい人のためのビジュアル実践書



## 本気の自分をとりもどす アーユルヴェーダ

### あなたは誰? この世にまったく同じ人がいますか?



詳細

この問いに真摯に向き合って答えを見つけない人のための本。アーユルヴェーダの目的は、あなた自身があなたの体質を誰よりも一番よく解っている人になること、そして心身のバランスを取ることができるようになることです。

アーユルヴェーダ思想の難解な部分もビジュアルを駆使してわかりやすく解説。体質別に、日課、仕事、食事、睡眠、余暇、運動、感情など、日々をどう過ごすかを詳しく手引きする。アーユルヴェーダ医師のアドバイスに匹敵する内容。

著：ジュディス・H・モリスン 訳：森田 由美子/バベル・インターナショナル(翻訳監修)

ISBN：978-4-86654-078-8 B5変型/並製/192ページ/オールカラー 定価：3,740円(税込)



## アーユルヴェーダ式 ライフスタイル

### まったくの初心者にもわかりやすい入門書



詳細

アーユルヴェーダはすべての病気は心身両面を侵し、どちらか片方だけを治すことはできないと教えている。本書は幸せに生きるための心の在り方、食べ方、動き方、毎日をどう過ごすべきかを教えてくれる総合案内書である。第1章ではその歴史を説き、自分のアーユルヴェーダ体質を特定する方法を解説。第2章と第3章で自分のライフスタイルにアーユルヴェーダを取り入れる方法を幅広く紹介している。アーユルヴェーダ初心者に最適の書。

著：ゴピ・ウォリアー/ハリッシュ・ヴァルマ/カレン・サリヴァン 訳：大田 直子

ISBN：978-4-86654-026-9 A5変型/並製/224ページ/オールカラー 定価：2,640円(税込)

