

その他アーユルヴェーダ関連書

アーユルヴェーダバイブル



詳細

古代のヴェーダ聖典から現代に実践されているアーユルヴェーダまで、アーユルヴェーダ療法を探究する総合ガイドブック。各人のエネルギーの特性を知り、ドーシャに合わせた食事、ライフスタイル、運動などにより、最良の健康を手に入れる方法を紹介。



監修：上馬場 和夫
著：アン・マッキングタイア 訳：玉嵯 敦子
ISBN：978-4-88282-854-9
B6変型/並製/400ページ/オールカラー
定価：2,420円(税込)



アーユルヴェーダ美容健康法



詳細

アーユルヴェーダはインドで発達したため、西欧や日本でのライフスタイルに即したものは言えなかった。本書はこの問題を解決し、根本原理を取り入れながらも現代に生きる人々に効果をもたらすようアレンジし提案している。



監修：上馬場 和夫
著：アンナ・セルビー 訳：宮田 攝子
ISBN：978-4-88282-841-9
B5変型/並製/160ページ/オールカラー
定価：2,860円(税込)



受講生の方限定、**10%OFF(送料無料)**でお買い求め頂けます。

※クーポン有効期限 2024年5月31日

①こちらのURL (QRコード) からガイアブックスWEBストアにアクセス

<https://my-site-102309-106660.square.site/shop/ayurveda/10>

②カートに入れた後、決済時にクーポンコードを入力

クーポンコード：firstship2405



GAIA BOOKS お問い合わせ
ガイアブックス

TEL: 03-5549-2361 <https://www.gaiajapan.co.jp>
〒107-0052 東京都港区赤坂1丁目1番地16号 細川ビル2F