

6月上旬
発刊予定!

四季に寄り添い、
心と体を整える
しなやかな暮らし

永吉真夕



著者紹介

永吉真夕 (ながよし まゆ)

健康バランスアドバイザー

5年前41歳の時に大腸癌を経験しました。それをきっかけに自分の体に目を向け癒し整えていく事を学び研究して今日まで健康を保持してきました。その中でも毎日の食事とヨガは心身を整えるのにとっても重要でした。そんな時元気になっていく私を見てヨガを教えて欲しい・食事を習いたいと言う皆さんの希望があり教室が出来ました。ヨガと食事を連動して学べるところがなく、とても喜ばれ徐々に会員も増えて現在では100人を超えています。付近の市町からの依頼で食事教室とヨガ教室の講師もしています。PranafullLaif代表として健康バランスアドバイザー・女性の創業支援アドバイザーとしても活動中です。これからも出逢った方々が健康で輝いて行けるよう、ヨガと食事を中心として活動していきます。

四季を大切にし、ヨガや食事、 生活の見直しで 心と体を整える。

大腸がんをわずらった著者が
自分を大切にするととは、どういうことかを
もう一度考え直し、実践している
「しなやかな暮らし」を紹介します。

もくじ

- Chapter 1 四季と女性の関わり
- Chapter 2 心身を整える生活
- Chapter 3 心身を整える食事
- Chapter 4 心身を整える運動
- Chapter 5 四季に応じた食事
- Chapter 6 四季に応じたヨガ
- Chapter 7 女性の心と体が整うこと

FAXはこちらまで

創英社 03-3292-7687

新刊委託	部数	書名
貴店印		四季に寄り添い、心と体を整える しなやかな暮らし 著者：永吉真夕 定価：本体1,500円+税 四六判並製 192ページ ISBN978-4-905084-29-7 C0011 ¥1500E
ご担当者様	冊	発行：つた書房(TEL 03-6868-4254) 発売：創英社/三省堂書店(TEL 03-3291-2295)