

ストレスフルなあなたに「瞑想パワー」で活力を!

# マインドフルネス 瞑想

ビギナー  
のための

瞑想の達人たちの  
方法を学ぶ

明治大学文学部教授  
齋藤 孝さん

東邦大学名誉教授・脳生理学者  
有田秀穂さん

ヨーガ行者・指導者  
成瀬雅春さん

究極のリラクゼーション時間で  
真の能力を呼び覚ます

1日3分!

最新科学が瞑想パワーを解明

ストレスに強くなる／記憶力・集中力アップ／迷いや不安の消失  
パフォーマンスの向上／発想力が高まる／痛みのコントロール／アンチエイジング



定価: 本体926円 (税別)

MAGAZINE HOUSE MOOK