

小林弘幸医師監修、ヒーリングフォトグラファー®村尾昌美氏撮影

『1日1分写真をながめるだけ』

自律神経が整う ヒーリングフォト

2021年3月2日(火)発売

JTBグループで旅行・ライフスタイル情報を提供する株式会社JTBパブリッシング（東京都新宿区、代表取締役 社長執行役員：今井敏行）は、『1日1分写真をながめるだけ 自律神経が整う ヒーリングフォト』を2021年3月2日（火）に発売します。

本書は、世界各地のパワースポットや聖地で撮影した「ヒーリングフォト」を1日1分見ることによって、自律神経のバランスを整え、心身の不調を改善することを手助けするフォトブックです。コロナ禍で自律神経が乱れがちな昨今、「写真をながめる」ことをで、1日をリセットする習慣が身につきます。



<本書のポイント>

■睡眠の質を改善して自律神経のバランスを整える

眠る前に「ヒーリングフォト」と5つのルーティンを組み合わせることで自律神経を整えられ、質の良い眠りが得られます。

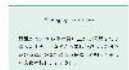
■ヒーリングフォトコレクション

ヒーリングフォトグラファー®村尾昌美氏が世界各地のパワースポットで撮影、カラーージュをした「ヒーリングフォト」。各作品に込められたパワーを紹介した「ヒーリングメッセージ」や撮影秘話、各作品を見る際のワンポイントアドバイスを解説しています。



フレンスト オブ ライフ

世界中の美しい自然の風景、
心癒される自然の光景、自然の恵みを感じながら、
心と体の健康を保つためのヒントが満載です。



この写真の魅力を最大限に引き出すために、
撮影の秘訣やポイントをご紹介します。

この写真の魅力を最大限に引き出すために、
撮影の秘訣やポイントをご紹介します。

【監修】 小林弘幸医師

順天堂大学医学部教授。日本体育協会公認スポーツドクター。

自律神経の研究の第一人者として、『医者が考案した「長生きみそ汁」』『聞くだけで自律神経が整う CDブック』など著書多数。

【写真】 村尾昌美

ヒーリングフォトグラファー®として、世界各国のパワースポットや聖地、自然の力を宿したヒーリングフォトを多数撮影。

<書誌概要>

【書名】『1日1分写真をながめるだけ 自律神経が整う ヒーリングフォト』

【定価】1300円（税別）

【仕様】B5変型、64ページ

【発売日】2021年3月2日（火）

【発行】JTBパブリッシング

【販売】全国の書店

<https://www.amazon.co.jp/dp/4533143547/>

【お問い合わせ先】
JTBパブリッシング 直販課
TEL：03-6888-7893