

**ストレス免疫力を高める
「こころヨガ」音ヨガ® CDブック
全国の書店、スタジオ・ヨギーなどで、2011年7月4日(月)発売**



LOHAS志向の開放的なNYスタイルのヨガ&ピラティススタジオ「スタジオ・ヨギー」を全国に15店舗展開する株式会社ロハスインターナショナル(所在地:東京都目黒区、代表取締役社長 清水 圭)は、「こころヨガ」音ヨガ® CDブックを、株式会社青春出版社より、2011年7月4日(月)に発売いたします。

「こころヨガ」音ヨガ®CDブックは、“こころ”にフォーカスし、心が疲れている、イライラする、不安になる、素直に楽しめないなど、忙しい現代人が日々陥りがちな心の状態を改善することを一番の目的とした、6つオリジナルプログラムを収録しています。

- | | |
|------------------|----------------|
| ① 疲れた心をいたわるヨガ | ② 自信を取り戻すヨガ |
| ③ イライラした心を鎮めるヨガ | ④ やさしい心を取り戻すヨガ |
| ⑤ 気持ちのバランスを整えるヨガ | ⑥ 自分に素直になれるヨガ |

いずれも、音声ガイドに従い初心者でもすぐに試せる、シンプルで効果的なプログラムです。書籍では、CDに収録されたポーズを詳しく紹介しています。また、巻末でさらに気軽にできる、「応急処置のこころヨガ」を収めています。

「音ヨガ®」とは、音声のみによるガイドで、ヨガを簡単に行えるオーディオコンテンツです。エキサイト株式会社(所在地:東京都港区、代表取締役社長 野田 俊介)と弊社との共同開発で、2007年7月より販売しており、iPhoneアプリ「音ヨガ®」シリーズは、現在までに累計20万ダウンロードを記録しています。

私たちは、スタジオ以外の場でも、みなさまにヨガを日常に役立てていただけるような機会作りに努めてまいります。

■ 「こころヨガ」音ヨガ® CDブック 概要

発売日	2011年7月4日(月)
販売場所	スタジオ・ヨギーTOKYO、銀座、渋谷、新宿、神楽坂、池袋、中目黒、北千住、横浜 静岡パルコ、名古屋、京都、心齋橋、上本町、福岡 通販サイト「style yoggy(スタイル・ヨギー)」 www.styleyoggy.com 全国の書店/Amazon.co.jp
価格	1,575円(税込)
発行・発売元	株式会社青春出版社
監修	スタジオ・ヨギー/インストラクター・ケイコ(スタジオ・ヨギー)
内容	CDブック(CDの収録時間:76分30秒)6つのオリジナルプログラムを収録 ①疲れた心をいたわるヨガ ②自信を取り戻すヨガ ③イライラした心を鎮めるヨガ ④やさしい心を取り戻すヨガ ⑤気持ちのバランスを整えるヨガ ⑥自分に素直になれるヨガ 音声ガイドに従い、初心者でも簡単にできるシンプルなポーズを収め、 付属の書籍では、さらに詳しくポーズを紹介しています。

「音ヨガ®」は、エキサイト株式会社と株式会社ロハスインターナショナルで共同保有している商標です。
iTunesとiPodは、米国およびその他の国で登録されているApple, Inc.の商標です。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社ロハスインターナショナル 担当: 杉谷

TEL : 03-5768-2792 / FAX : 03-5768-2793 / HP: www.studio-yoggy.com/