

立って、座って、寝ころんで 気軽にできるYoga瞑想  
CD付き書籍「はじめてのYoga瞑想 ～ブレない心をもつ～」  
全国の書店、スタジオ・ヨギーなどで、2011年9月22日(木)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、2011年9月22日(木)、CD付き書籍『はじめてのYoga瞑想 ～ブレない心をもつ～』を、廣済堂出版より発売します。

『はじめてのYoga瞑想』では、瞑想の起源やメリット、実践するための“基本のき”など、「瞑想とは何なのか?」を身近な例を用いながら徹底的に解説しています。また、電車通勤の時間を利用して立ったままできる瞑想や、仕事前にイスに座ったままできる3分間瞑想、音声ガイドに従って寝ころんでできる30分のヨガ瞑想など、さまざまな実践法を紹介しています。

監修を務めたスタジオ・ヨギーのスクールディレクター、キミ(今津貴美)先生は「日々のストレスや、自然の大きな力に直面するなど、自分自身で解決することが難しい問題が多い現代社会では、何があってもブレない「軸」を持つことが大切です。自分の内側に“軸”を持つことは、私たちに困難を乗り越える力を与えてくれます。また、瞑想で雑念が浮かぶのは、幸せを求める私たちにとって自然なことです。私利私欲を抑えるのではなく、仕事も遊びも充実させて心身ともに健康に過ごすためのヒントが、この本には収められています」と語っています。

瞑想を通じてヨガに出会い、16年間修行を重ねながら、自身の瞑想を深めてきたキミ先生が送る初めての瞑想本。当社では、体はもちろん、こうした心の部分からアプローチするヨガのコンテンツ開発を通じて、みなさまの心身の健康に役立てることを願っています。

【studio yoggy (スタジオ・ヨギー)】

スタジオ・ヨギーは、ヨガ、ピラティス、ビューティ・ペルヴィス(骨盤調整プログラム)という3つのプログラムを柱としながら、LOHASの考え方をベースに、「ココロとカラダにきもちいい」ライフスタイルを提案しています。初心者の方でも無理なく楽しめるクラスや、経験者にも充実した内容のクラスなど、レベルも種類も多彩なプログラムを用意しています。

## ■ CD付き書籍『はじめてのYoga瞑想 ～ブレない心をもつ』概要

発売日	2011年9月22日(木)
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、心斎橋、上本町、福岡／通販サイト「style yoggy」 全国の書店／Amazon.co.jp
価格	1,575円(税込)
発行・発売元	廣濟堂出版
監修	キミ(今津貴美)／スタジオ・ヨギー
内容	<p>* 書籍</p> <p>Lesson 1: どうしてよいことがあるの? 瞑想のすべて Lesson 2: 心と身体がやすらぐ さあ、瞑想をはじめよう! Lesson 3: さまざまな瞑想をやってみよう! 効果バツゲン! Lesson 4: インドの神様にお願いする瞑想 祈りの力を借りる Lesson 5: どうして?なぜ? 瞑想についての疑問 Lesson 6: 自分の日々の思いを書いてみよう! 瞑想日記のススメ</p> <p>* CD</p> <p>Track1 : 心身を回復させるリラクゼーション Track2 : 寝たままヨガ瞑想30分間バージョン Track3 : 自分の願望をかなえる瞑想</p>



【座ってできるYoga瞑想】



【寝ころんでできるYoga瞑想】

### 【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/](http://www.studio-yoggy.com/)