

癒される、いつの間にか深い眠りに……、体験者から喜びの声、続々！  
日本初！ CDつき瞑想・ヒプノヨガの本が好評発売中！



絵本のように美しい誌面は、見るだけで癒され、付録のCDは、聴くだけで深くつろぎの世界へと導かれ、最後まで聴くことができないと大評判！ 深い瞑想の世界へと導かれる話題の1冊です。

瞑想・ヒプノヨガとは、ヨガの瞑想法とヒプノセラピーのイメージ法を用いて、より深い癒しとくつろぎの世界を感じていくリラクゼーションヨガのこと。ヒプノヨガ創始者であり、ヒプノヨガインストラクターとしても活躍する渥美靖子氏の人気講座の内容がそのまま、誌面とCDに！ さらに、巻末には塗るだけで心と体が癒されるマンダラ塗り絵つきの豪華な内容となっています。

## 体験者からの喜びの声

癒されすぎて最後まで聴けない CD つき  
究極の癒し 瞑想・ヒプノヨガ  
●1400 円(税別)  
ISBN978-4-07-293433-3  
B5 判 96 ページ  
発行:主婦の友インフォス情報社  
発売:主婦の友社

●CD に本当に癒されます。解説もわかりやすく、イメージも素敵な表現、曼荼羅の塗り絵もあって最高です。(40代女性・神奈川県)

●優しい声を聴いていると……、朝になっています。写真もイラストも素敵です。(50代女性・東京都)

●昼休みに聞いていましたが、あまりに心地よくて、最後まで聞けませんでした。何度も聞き返したいと思います。(50代男性医師・神奈川県)

●曼荼羅塗り絵やってみました。本当に塗るだけで癒されるんですね。かなり楽しいです！(30代女性・東京都)

●CD を聴きながら、いつの間にか深い眠りに…。いつでも癒しの声が聴けるなんて素晴らしいことで、とてもうれしいです。お友達にも推薦しちやいます。(60代女性・栃木県)

●さっそく癒されています。ポーズの細かなところを本で再確認しつつ、一人でもポーズをとれるのが嬉しいです。(30代女性・静岡県)

●ヨガの絵本の様などもキレイで素敵な本ですね。見ているだけで癒されます。(60代女性・新

●いつもは普通に呼吸していても苦しい時があって、1日のうち楽な時間は少ししかありませんでした。でも CD を聴きながら、そのおりにしていたら肺が呼吸をはじめたような心地よい気持ちになりました。(50代女性・大阪府)

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社 主婦の友インフォス情報社 編集担当 岡田澄枝 s.okada@st-infos.co.jp

TEL 03-3295-9465 FAX 03-3294-0215