

2016年1月上旬
全国書店で発売!!

注目の書籍

4万人が
大絶賛!

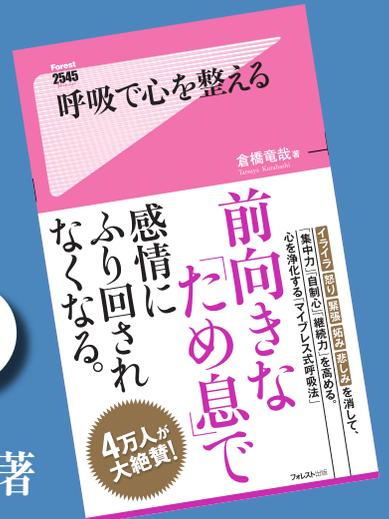
約30年に及ぶ「呼吸」の研究・実践者が説く、

「呼吸」で「自律神経」を整えるメソッド、大公開!

呼吸で 心を整える

「日本マイブレス協会」代表理事

倉橋竜哉・著



◎新書判/232ページ/定価900円+税/
ISBN978-489451-963-3

前向きな「ため息」で、 感情に振り回されなくなる。

- ◎呼吸があなたの心をコントロールしている
- ◎「呼吸」だけに与えられた特別な機能
- ◎ストレスに強い人に共通する「息づかい」
- ◎ため息で、幸せは逃げない
- ◎ダイエットの効果は、呼吸で決まる
- ◎緊張感を和らげる「ゆるめる呼吸」
- ◎集中力を高める「数える呼吸」
- ◎イヤな気持ちをリセットする「歩く呼吸」
- ◎頭の中の雑念を吐き出す「声を出す呼吸」
- ◎イライラや怒りを鎮める「鎮める呼吸」 ……etc.

イライラ・怒り・緊張を消して、
集中力・自制心・継続力を高める
「マイブレス式呼吸法」

- 試験で緊張しなかった。
- 不安や恐怖感が消えた。
- 短い時間で、感情をリセットできた。
- 寝つきがよくなり、眠りが深くなった。
- 飽きっぽくなくなった。
- 物事に集中できるようになった。
- ダイエットに効果が出た! ……etc

実践者の声、
続々!

このチラシをお近くの書店にお持ちください。

書店様各位

本書は、12月24日(木)取次見本・1月5日(火)取次搬入(予定)の新刊書籍です。配本は1月7日前後を予定しております。配本前にお客様からのお問い合わせ、ご予約がございましたら、ご対応のほどよろしくお願い申し上げます。客注品につきましては配本の有無にかかわらず出荷対応させていただきます。その際はお手数でも電話、FAXにてご発注ください。

【書誌データ】

〈書名〉 呼吸で心を整える
〈著者名〉 倉橋竜哉
〈ISBN〉 978-4-89451-963-3
〈Cコード〉 0230
〈本体価格〉 900円

フォレスト出版株式会社

〒162-0824 東京都新宿区揚場町2-18
TEL.03-5229-5750(営業部)
TEL.03-5229-5757(お客様お問い合わせ窓口)