

BAB ジャパン【新刊 BOOK】 2018年11月中旬 発売予定!

人文書(精神世界)、実用書(健康) 関連書籍ご担当者様

武術専門誌
『月刊秘伝』
12月号(8/14発売)
にて本書の関連
記事掲載予定!

日常訓練こそがストレスクリアと能力開花を実現する!!

TVでも話題の
“瞑想”大注目!

都市と瞑想



日常こそが最高の瞑想空間!

(仮)

成瀬雅春 著



通勤電車で!雑踏で!トイレで!
喧噪生活の中でこそ、瞑想を!!

瞑想は山奥でやるものとも、快適な瞑想ルームでやるものとも限らない!

ストレスフルな日々を送る都市生活者が、都会のまっただ中、生活の中で行なえるものこそ真の瞑想なのだ。

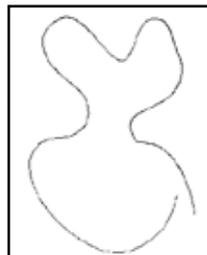
集中力、精神力、洞察力、生命力を高める日常瞑想法をわかりやすく紹介。

新提案、描く事が瞑想になる「瞑想イラスト」は必見!

絵心不要! 誰でも描ける不思議、ぜひご体験を!!

瞑想イラスト

無心でひいた、適当な線を元に:



に、心は瞑想状態へ



成瀬雅春 (なるせ まさはる)

ヨーガ行者、ヨーガ指導者。1976年からヨーガ指導を始め、1977年の初渡印以来、インドを中心にアジア圏を数回訪れ修行。地上1メートルを超える空中浮揚やクンダリーニー覚醒技法、心臓の鼓動を止める呼吸法、ルンゴム(空中歩行)、系観瞑想法などを独学で体得。2001年、全インド密教協会からヨーギーラージ(ヨーガ行者の王)の称号を授与される。

著書:『心身を浄化する瞑想「倍音声明」CDブック』(マキノ出版)、『死なないカラダ、死なない心』(講談社)、『ハタ・ヨーガ完全版』『瞑想法の極意で開く 精神世界の扉』(BABジャパン)、ほか多数。

目次

- 第1章 集中力を高めよう!
- 第2章 精神力を鍛えよう!
- 第3章 洞察力を養おう!
- 第4章 生命力を強めよう!
- 第5章 描く瞑想
—瞑想イラストと瞑想画のススメ

■著者:成瀬雅春 ■判型:四六判(並製) ■予定頁数:180頁 ■予価:本体1,200円+税

株式会社BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 4・5F TEL 03-3469-0135

【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAXでの注文はこちらへ ☎ 0120-190-162 (書店様FAX用注文専用フリーダイヤル)

E-mailでの注文はこちらへ shoten@bab.co.jp (書店様注文専用メールアドレス)

新刊申込書	書籍名	都市と瞑想 日常こそが最高の瞑想空間! (仮)		11月中旬 発売予定
	注文数	■著者:成瀬雅春 ■判型:四六判(並製) ■予定頁数:180頁 ■予価:本体1,200円+税 冊 ISBN978-4-8142-0174-7 C2077 ¥1200E		
発行	発行	株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162		