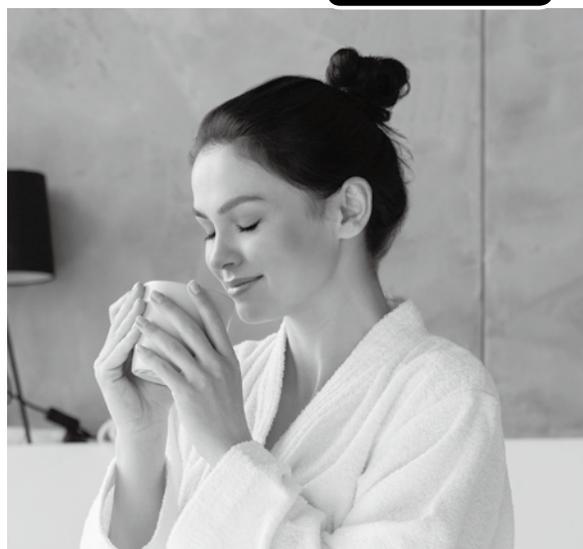


インドの伝統医学アーユルヴェーダには、「若返り法」も存在した！ 5000年続くシンプルな知恵とは!?

インドに伝わる 5000年の知恵 「捨てる、入れる」 超シンプル若返り法

セラピーとカウンセリングの専門誌
『セラピスト』
6月号 (5/7 発売)
にて本書の関連
記事掲載予定!

(仮題)



海外の大富豪や成功者が傾倒する古代インドの医学、アーユルヴェーダにはいつまでも若々しく健康でいられる知恵が詰まっています。インドでも権威ある医師の監修を得ている英国アーユルヴェーダカレッジ校長が、インドで学んだ「若返りの極意」を伝授!

若返りを果たすには、まず一度、体から悪いものを取り去り、浄化したうえでよいものを入れることが、アーユルヴェーダで推奨されています。本書では、捨てる(デトックス)方法、入れる(満たす)方法について、著者が実際に試して効果のあった方法を、科学的根拠とともにご紹介! !

山田泉(やまだ いずみ) 英国アーユルヴェーダカレッジ校長。アーユルヴェーダプロフェッショナルスクール校長。慶應義塾大学卒業、米UCLAにてMBA修了後、大企業に勤務し独立。アーユルヴェーダとの出会いをきっかけに、2006年よりアーユルヴェーダのセラピスト養成スクールを運営。アーユルヴェーダの智慧を日本人に役立てる独自のメソッドを確立。著書に『思いが変われば運命が変わる』(東宣出版)、『「自分力」を上げるセラピストの心理学NLP』(小社刊)。

CONTENTS

- 第1章 年齢が引き寄せる「老いの変化」
- 第2章 人の身体をインド的に考える
- 第3章 捨てる・浄化する
食の養生 / 行いの養生 / 心の養生
- 第4章 入れる・満たす
食の養生 / 行いの養生 / 心の養生
- 第5章 自分らしい若さを取り戻したあなたに
エピローグ セレンディピティへの旅へ

■著者：山田泉 ■判型：四六判(並製) 2色 ■予定頁数：208頁 ■予価：本体 1,600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)
☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください(空メールでOK!)

新 刊 申 込 書 合	書籍名	インドに伝わる 5000年の知恵 「捨てる、入れる」超シンプル若返り法 (仮)	注文締切 4月15日
	注文数	冊	
	ISBN	ISBN978-4-8142-0785-5 C2077 ¥1600	
	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	

担当者名: