

インスタフォロワー数 14.7 万人超& 10 万人以上施術! 困った感情をお腹 揉みで癒すファン待望のセルフケア本!

チネイザンで自分をもっと大切に! お腹をゆるめると 感情が楽になる

(仮題)



セラピーとカウンセリング
の専門誌

『セラピスト』

2月号 (1/15 発売)

にて本書の関連
記事掲載予定!

感情はお腹に宿る——多くのファンを持つ
Yuki 式チネイザンの真骨頂。

怒り、不安、焦り、悲しみ、自己否定、孤独——。誰も
が抱える「しんどい感情」を、東洋医学とタイ発祥のチネ
イザンをベースに、著者独自の「内臓心理学」で読み解く一
冊。感情を否定したり、無理に消そうとしたりするのではな
く、その奥にある本当の気持ちに気づき、お腹を揉む「Yuki
式セルフチネイザン」でやさしく受け止め、気持ちを解放し
ていきます。心が揺らぎやすい 40 代、50 代女性を中心に、
11 の感情とのつき合い方を、やさしく伝授します。

Yuki (ゆき)

チネイザンセラピスト。たまよる庵主宰。ヨガ、タイ古式マッサージ、
カウンセリング心理学などを学び、チネイザンにたどり着く。著書に『氣
内臓 お腹をもと人生がまわり出す』(草思社)、『内臓も心も整うお腹
マッサージ チネイザン療法』『お腹痩せチネイザン』(小社刊) など。

本書で取り上げる 11 の「しんどい感情」

- 1 怒り 2 焦り 3 不安 4 悲しみ
- 5 恐怖 6 自己否定 7 劣等感
- 8 孤独感 9 罪悪感 10 我慢 (抑圧)
- 11 自分の感情がわからない

孤独ちゃん



本書が支持される理由!!

- Instagram フォロワー 14.7 万人の発信力!
- Yuki ファン待望の「感情」がテーマ!
- 11 の「しんどい感情」別だから実践しやすい!
- 40 代、50 代女性のリアルな悩みに直結!
- 読むだけでも心がほぐれる、Yuki の優しい言葉!
- 理論+セルフケアで「読んで終わらない」一冊!

■著者: Yuki ■判型: 四六判(並製) ■予定頁数: 228 頁 ■予価: 本体 1,700 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 書店帳合	書籍名	チネイザンで自分をもっと大切に！ お腹をゆるめると感情が楽になる (仮)			注文締切 11月4日
		注文数 冊	■著者: Yuki ■判型: 四六判 ■予定頁数: 228 頁 ■予価: 本体 1,700 円 + 税		
			ISBN978-4-8142-0818-0 C2077 ¥1700		
		発行 託	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:					