

実用・ライフスタイル関連本ご担当者様

5万人を施術した整体師が解説する、忙しくても疲れない身体の手に入れ方

不調を生み出すその“力み”に気付いていますか？

HAGAZUSSA
BOOKS



自分の身体と向き合う 「ゆるませ習慣」のススメ

本体1500円 (+税) 並製 216P
ISBN 978-4-910034-16-4

●「力まず、ゆるふわ」が健康へのヒント！

肩こりや腰痛などの不調を感じた時、みなさんはどう対処していますか？ その凝り固まった肩や腰を、マッサージ店などでゴリゴリともみほぐしてもらったりしていないでしょうか？ マッサージしてもらった直後、あるいは数日は「ラク」になった気がするかもしれませんが、すぐに「身体が元に戻ってしまった」と感じる人は多いはずです。

本書では、自分の身体と向き合うとはどういうことなのか、そして自分の身体の「在り方」を知り、疲れない身体を作るためにはどうしたらいいのか、お伝えしていきます。世界中の患者の身体をその腕一本で改善してきた整体師が教える、常識を覆す「身体の整え方」とは？

著者 南直樹 (ミナミ ナオキ)

東京理科大学卒業後、大手食品メーカーでの勤務を経て、整体の道へ。東京都中央区佃の「みなみ整体院」院長。5万人以上の施術実績をもち、肩こり・腰痛のみならず、原因不明の症状も改善させ、芸能人・アスリート・医療従事者などからも支持されている。また、アメリカ・イギリス・ドイツ・フィンランド・オーストラリア・ニュージーランド・香港などにも患者を抱え、施術のために海外にも頻繁に足を運ぶ。同時に、日本手技協会の理事・インストラクターとして、一般の人から整体師まで500人以上の指導・育成にも携わる。近年は、「江戸人からだ研究会」代表・フィジカリストとして、江戸時代以前の身体の在り方を伝え、自分自身で身体を整える・健康へ導く方法の普及に注力している。合気道三段。

ご注文数

冊

内容に関するお問い合わせはハガツサブックス(本間)まで。

Add / 150-0002 東京都渋谷区渋谷1-10-7 南館305

Tel / 03-6427-2658 Fax / 03-6427-2659 e-mail / info@hagazussa-b.com

直取引代行
トランスビュー

ハガツサブックスの本はトランスビュー経由(直接取引)にてお届け致します。『取次経由』のご要望がございました場合は、必ず枠内のお取引方法にて、『取次経由』にチェックを入れてください。配本はございません。1冊からお気軽にお申し付けください。

(返品随時可 / 送料元払 / 取次ルートは完全買切)

書店の皆様へ

※ご注文数の欄にご希望数を明記いただき、
下記FAX(フリーダイヤル)にてご注文ください。

0120-999-968

こちらも
チェック

ハガツサブックスの本は
BOOKCELLAR
からもご注文いただけます



貴社名

ご担当者様お名前

お取引方法 ※どちらかにチェックしてください。

トランスビュー直接取引 取次経由