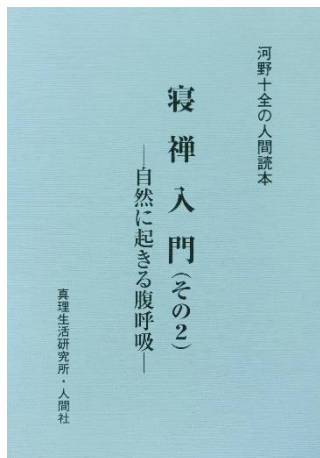


▶新刊のご案内



河野十全の人間読本

寝禅入門(その2)

— 自然に起きる腹呼吸 —

発行 真理生活研究所・人間社

A5判 70ページ 1,000円

「河野十全の人間読本シリーズ」の4冊目です。

「寝禅(ねぜん)」の中の、朝目覚めた時に行う「真呼吸(しんこきゅう)」で、自然にお腹が呼吸しているような体験を、河野十全先生がされた内容をまとめました。

生かされているという自然な状態で、自然に帰った呼吸とも言えます。

自分に合った呼吸法と寝禅を見出すための参考になる冊子です。

※市販はされていませんので、ご希望の方は、「真理生活研究所・人間社」まで、ご連絡ください。

★真理生活研究所・人間社★

〒100-0014 東京都千代田区永田町2-9-6十全ビル114

電話：03-3595-6666 (月～金9:00～17:00、土・日・祝祭日は休業)

FAX：03-3595-7820