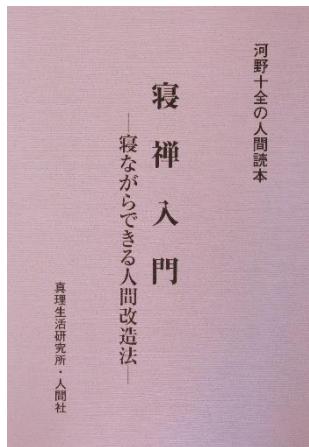


▶新刊のご案内



河野十全の人間読本

寝 禅 入 門

— 寝ながらできる人間改造法 —

発行 真理生活研究所・人間社

A5判 116ページ 1,000円

「人間読本シリーズ」の3冊目です。

「寝禅（ねぜん）」とは、狭義では、早寝をして目覚めた時、寝床で行う呼吸法のことです。

寝禅を通じて、生活全体を自然にすることで、身体が自然になり、生きていく土台ができていきます。

この人間読本では、「寝禅」の方法とそのポイント、そして、実践で得られる効果などをまとめています。

市販されていませんので、ご希望・お問合せの方は、「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