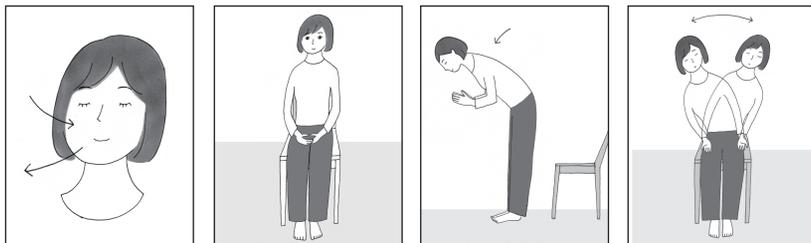


# かんたんイス坐禅のすすめ

Kosyo [著]

## 1日10分のイス座禅で体と心を調える。

イスに座るだけで誰でも気軽にはじめられるイス坐禅の「コツ」を、イラスト入りで分かりやすく紹介。イス坐禅を通して、ストレスに負けない“しなやかで強い心”の育み方を教えます。話題のマインドフルネスにも通じる“イスを使った坐禅”のすすめ。



### 【著者プロフィール】 Kosyo (こうしょう)

禅宗僧侶、産業カウンセラー。大学卒業後、福井県永平寺にて修行。趣味として始めたヨガはインストラクター（全米ヨガアライアンス認定200時間取得）でもある。

寺子屋ブッダのワークショップ「かんたん!イス坐禅」開催の他、都内にて坐禅指導などを行っている。

●返品はいつでも入帳します。

|     |     |   |                             |
|-----|-----|---|-----------------------------|
| 貴店名 | 注文数 | 著者名<br>Kosyo [著]  | 発行所<br>株式会社スモール出版<br>スモール出版 |
|     |     | 書名<br>かんたんイス坐禅のすすめ  |                             |
|     | 冊   | 四六判並製／モノクロ／144ページ<br>ISBN978-4-905158-41-7 C0077 定価(1,300円+税) |                             |

スモール出版

TEL : 03-5338-2360

FAX ↓

03-5338-2361