



かんたん イス坐禅 のすすめ

Kantan
Isu Zazen
no Susume

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「技術」や
「コツ」を分かりやすく紹介しながら、
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。

Kosyo 著

1日10分で体と心を調える。

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。



スモール出版
定価 1,300円+税