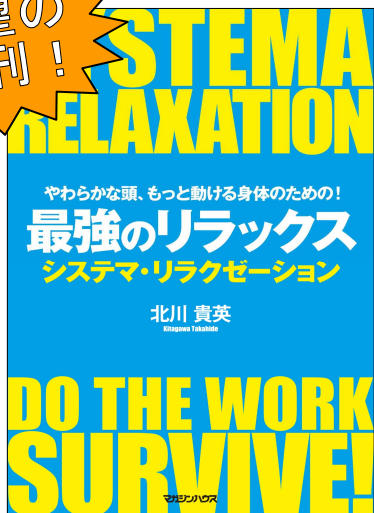


何度でも蘇る“回復力”を手に入れるための システム・リラクゼーションとは？

公認システムインストラクター、北川貴英。
防衛大課外授業もつとめる著者が、誰にでも実践可能な呼吸法お教えします。

※システム：ロシア特殊部隊の武術

待望の
新刊！



好評の
第1弾！

待望の第2弾！！
ハードな状況を乗り越えるのに必要なのは、上手なリラックスによってもたらされる、確かな回復力。本書では、前作の応急処置ではフォローしきれなかった、より根深いストレスを解消していく方法を紹介しています。

話題を呼んだ第1弾！
癒しを超えた攻めの呼吸、「システム・ブリージング」突発的なトラブル、パニックへの対処、怒りを鎮める、恐怖心を克服する、気力を引き出す、抜けない疲れを癒す、スッキリ目覚める等、日常生活での応用法を紹介します。

ご注文は マガジンハウス受注センターまで（担当： ）
TEL: 049-275-1811 FAX: 0120-468-127
chumon@magazine.co.jp
（番号・アドレスはお間違えのないようにお願いします。）

※出庫に際しましては部数調整・品切れの場合もございます。ご了承ください。

貴店番線印	ご注文数	書誌情報
	冊	やわらかな頭、もっと動ける身体のための！ 最強のリラックス システム・リラクゼーション 北川 貴英 著 発売：2013/04/25 定価：1365円（税込） ISBN：978-4-8387-2534-2
	冊	ストレス、パニックを消す！ 最強の呼吸法 システム・ブリージング 北川 貴英 著 発売：2011/11/17 定価：1365円（税込） ISBN：978-4-8387-2326-3