

これからヨガを はじめる人の本

this book is best for
beginner and all level yoga people

Yogini 編集部◎編 野田節美◎イラスト



趣味の教科書

EI Publishing
How-to book
Series

学べます

簡単に

難しい ヨガの レッスン

やりたいけど、やれなかった。
難しそうな気がして、始められなかった。
始めたけど、いろいろわからない…。
そんなヨガ入門者、初心者のために
わかりやすく書き下ろした一冊。

すでにヨガをしてきた人達にも
満足な内容。ヨガに関わる
すべての人へ贈る楽しく、
優しく、浅く、でも奥深い内容です！

