

ヨガが丸ごとわかる本

All about yoga

Yogini 編集部◎編



趣味の教科書

El Publishing
How-to book
Series

ヨガって何？ ヨガをするとどうなるの？
そんなヨガ初心者ならではの疑問に答えます。
またヨガの流派、呼吸、瞑想、チャクラといった
ヨガ独特の世界観についても詳しく解説。
実用的な内容からヨガを始めた人が
気になる情報までの充実した内容が満載！

ヨガ のすべては この中に！

