

人文書 ご担当者様
心理学書 ご担当者様
自己啓発書 ご担当者様

北大路書房 ニュース

メンタリストDaiGoさん紹介！



竹内結子さんの悲しい事件について話します【自分を追い詰めない方法】

903,608 回視聴・2020/09/27 にライブ配信 2.3万 1284 共有 保存 ...

* 画像はメンタリストDaiGoYouTubeチャンネルより

紹介後2日で1000冊以上販売！

メンタリストDaiGoさん公式YouTubeチャンネル
「竹内結子さんの悲しい事件について話します
【自分を追い詰めない方法】」(9/27公開動画)にて
『マインドフルネスストレス低減法』が紹介されました！

10月5日重版出来 予定。ご予約受付中。
出来次第の搬入 となります。

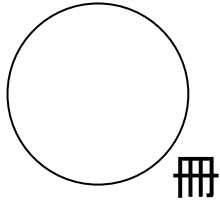


マインドフルネスストレス低減法

J. カバットジン 著 春木 豊 訳

978-4762825842 / 四六・408頁・2200円+税

呼吸への注意、正座瞑想、ボディースキャン、
ヨガ、歩行瞑想を体系的に組み合わせ、“禅思
想”に通じた体験を得るためのエクササイズを一
般読者にわかりやすく紹介。著者の大学メディカ
ルセンターで4000症例をもとに科学的に一般化。
朝日新聞書評でも掲載実績あり。当社不動のロン
グセラー！ 2020年10月に第16刷。



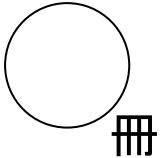
こちらもオススメ！



4枚組のCDで実践する マインドフルネス瞑想ガイド

J. カバットジン 著 春木 豊, 菅村玄二 編訳
978-4762828102 / A5・80頁 3800円+税

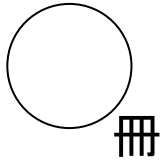
音声ガイダンスに導かれながらヨガの技法を採り入
れたマインドフルネス瞑想を正確に実践できる！



忙しいお母さんとお父さんのための マインドフルペアレンティング

スーザン・ボーゲルズ 著 戸部浩美 訳
978-4762831188 / 四六・264頁・2500円+税

日本マインドフルネス学会理事 越川房子氏推薦！
罪悪感や自己批判を捨て、今ここにある体・感情・考え
に気づくことで育児は変わる！ DL音声ガイダンス付。



ご注文は → FAX 075-431-9393

貴店番線印

ご担当者様名

返品条件付。
返品了解者名 大出(おおで)

(株) 北大路書房

〒603-8303 京都市北区紫野十二坊町12-8
TEL : 075-431-0361 FAX : 075-431-9393
e-mail: eigyo@kitaohji.com
http://www.kitaohji.com

* 店舗名の間違い, FAXがご不要な場合はお知らせ下さい。また, FAXの誤着がございましたら, お手数をお掛けしますがお知らせ下さい。