



2022年
3月
発売

呼吸がすべてを整える

齋藤孝 著 1,300円+税／四六判／2色刷・240ページ



メンタルが安定し、疲れもスッキリ 「齋藤式呼吸法」

一流選手や第一線で活躍を続ける人は、プレッシャーがかかった中でも平常心でいられます。ストレスが多い現代社会で「呼吸法」は必須の技術！メンタルが安定し、集中力が増し、疲れにくくなる「齋藤式呼吸法」を伝授します。

- 1章 呼吸で「自分」を整える
- 2章 呼吸で「身体」を整える
- 3章 呼吸で「人間関係」を整える
- 4章 呼吸で「行動」を整える
- 5章 呼吸で「生き方」を整える

- ✓ 大谷翔平・藤井聡太に学ぶ「気分」に支配されない呼吸の整え方
- ✓ 受験合格率を高める『鬼滅の刃』「全集中」の呼吸に学ぶ
- ✓ 「最強の脳トレ」音読は記憶力を鍛える
- ✓ スマホばかり見ていると呼吸が浅くなる
- ✓ 「会話上手」とは呼吸に敏感な人

実は呼吸の専門家です

著者 齋藤孝(さいとう たかし)

1960(昭和35)年、静岡生まれ。明治大学文学部教授。東京大学法学部卒。同大学院教育学研究科博士課程を経て、現職。『声に出して読みたい日本語』『雑談力が上がる話し方』『語彙力ノート』『大人の語彙力大全』などのベストセラーをはじめ著作多数。



手配の都合上、_____までにご返送いただきますようお願いいたします。

番線	書籍	呼吸がすべてを整える	冊	拡大	A3 パネル ()枚希望	15冊以上	POP (ハガキサイズ) ()枚希望	5冊以上
		[著者] 齋藤孝			A4 パネル ()枚希望	15冊以上	テーブル (40cm×50cm) 希望(する・しない)	30冊以上
		1,300円+税／四六判／2色刷・240ページ						
		発行：リベラル社 発売：星雲社 ISBN 978-4-434-30143-8						
ご注文日:		年 月 日	ご担当者様名:		様			

※弊社は取次委託配本を行っていないため、ご注文いただかなければ配本はございません。ご注意ください。
※冊数は減数させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

ご注文はこちら ➡ リベラル社 **FAX 052-261-9134**

〒460-0008 名古屋市中区栄3-7-9 新鏡栄ビル8F TEL.052-261-9101 <http://liberalsya.com> info@liberalsya.com

