

保存版

ヨガの精神と習得 すべき14アーサナ

ヨガ漫画
大好評!



yoga

JOURNAL

ヨガジャーナル日本版

10周年

大感謝企画

vol.61²⁰¹⁸10/11月号
ヨガジャーナル日本版
[ヨガする人のライフスタイル誌]

「意識」と「生命」の科学
ヨガ哲学とは何か

表紙モデル インタビュー
SHIHOさん

秋のヨガコーデは/
「洋服っぽく」が
おしゃれ!

14人のヨガ賢者が登場!

友永淳子

ケン・ハラクマ

綿本 彰

ヤスシ

キミ

クランティ

佐藤ゴウ

中村尚人

乳井真介

野沢和香

パク・ヒキ

峯岸道子

リザ・ロウイツ

柳本和也

自宅練習から1日タイムスケジュールまで
人気ティーチャーの
毎日ヨガと暮らし方

芥川舞子

浅野佑介

梅澤友里香

エドワーズ壽里

岡本かなみ

MAIKO KURATA

相楽のりこ

鈴木伸枝

鈴木まゆみ

西浦りさ

仁平美香

HANAE

谷戸康洋

吉田マサオ

今伝えたい
ヨガの精神と

習得すべき14アーサナ

食べて、塗っていいことずくめ
ヨガに役立つオイル



1
名様に

死海のミネラル×植物エキスの 頭皮専用クレンジングウォーター

ホリスティックビューティブランドBARAKA(バラカ)から、頭皮のエイジングに着目したクレンジングウォーター「ジオルダニアン デッドシー スカルブケア クレンジング」が登場。デッドシーウォーター(死海水)ベースで、合成洗浄成分を一切使っていないローションタイプ。頭皮をクレンジングして整えます。1名様に。◎BARAKA ☎03-5454-7200 www.baraka-style.com



3
名様に

ヨガと世界観を共にする クスミティー「エクスビュア」

1867年に誕生したフランスを代表するプレミアムティーメゾン「クスミティー」。マテ茶や緑茶をベースに香り高いフルーツやレモングラスのノートを加えた、心と体に寄り添うウェノネスブレンド「Expure(エクスビュア)」3種(1セット)を3名様にプレゼント。◎ブルーベル・ジャパン クスミティー カスタマーサービス ☎03-4576-8855 www.kusumittea.jp



3
名様に

「コバラサポート ふくらみplus」に 白桃風味が新登場

大正製薬の人気ダイエットサポート飲料に「白桃風味」が新登場。空腹時に飲むとお腹で膨らみ、空腹感を抑えてくれます。リキャップできるボトルタイプだから、持ち運びにも便利。白桃風味(6本セット)を3名様にプレゼント。※食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。◎大正製薬 お客様 119番 ☎03-3985-180C www.taisho.co.jp/kobara/



5
名様に

友永淳子先生と唱える マントラとキールタン

友永淳子先生によるCD「毎日のヨーガ」。唱えることで「どんなことにもへこたれない強い気持ちを湧き起こす、不思議な力を与えてくれる」というマントラと、それに節をつけて歌えるようにしたキールタンを、毎日のヨーガに取り入れやすいようまとめています。日々、声に出して、また心の中で唱えて。5名様に。◎友永ヨーガ学院 ☎03-3393-548 www.tomonagayoga.org



2
名様に

イタリアの自然から生まれた ベジタブルスープ新シリーズ

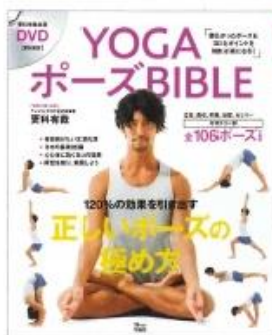
イタリアで1945年に創業した石鹸メーカー、ネスティ・ダンテ社。100%天然の植物性オイルを主原料に、石鹸職人が5日間かけてつくり上げます。フラワーエキスやフルーツエキスが豊富に練り込まれたベジタブルスープは、バスタイム後も香りのような上質な香りが持続。きめ細かな泡立ちも魅力です。写真のセットを2名様に。◎大同 ☎03-3666-3125 www.daido-corp.co.jp



2
名様に

一日の終わりに心身をゆるめる アーユルヴェーダ入浴剤

イランカ王室のレシピに基づくラグジュアリーアーユルヴェーダブランドのスパセイロンが、アールソルトとハーブをブレンドした「スリープバスソーク」を発売。ラベンダーやイランイラン、オレンジ、レモン、パッチョリのアロマが心身をゆっゆりと解きほぐします。100%植物成分。2名様に。◎スパセイアーユルヴェーダ ☎0120-165-227 https://spaceyellon.co.jp



3
名様に

ヨガのポーズがもっと深まる 更料有哉先生の最新刊

ヨガの効果を最大限に引き出すポーズの作り方を伝授してくれる「YOGA POSES BIBLE」。立位、座位、前屈、ねじりなど106種類のポーズのコツとポイントを解説してくれます。基礎知識からヨガの効果、瞑想の実践まで、ヨガの経験を問わず満足できる1冊を3名様にプレゼント。◎宝島社 ☎03-3234-4621 http://tkj.jp



3
名様に

人間にも地球にも有益な パタゴニアのオーガニックスープ

持続可能な資源から調達された食料品を提供するパタゴニア プロビジョンスの、たった10分で出来上がる美味しいオーガニックスープ。鉄分やたんぱく質、食物繊維も豊富で満足感のある豆のスープ2種類セットを3名様に。全てオーガニック認証済み、遺伝子組み換え不使用の材料で作られています。◎パタゴニア日本支社 ☎0800-8887-447 www.patagonia.jp/provisions



3
名様に

フレッシュな香りと風味を楽しむ エキストラバージンオリーブオイル

イタリア最大のオリーブオイルの産地、プーリア州にあるルイーザ農園と日清オイリオの共同プロジェクトとして生まれた「ルイーザ(LUISA)有機エキストラバージンオリーブオイル」。女性農園主のルイーザ氏が愛情を注いで育てた、希少な早摘みオリーブ果実のみを使った有機JAS認定のオーガニックオリーブオイルを3名様に。◎日清オイリオ ☎0120-016-024