

自由国民社・実用書既刊のご案内

特に季節の変わり目は自律神経のバランスが乱れがち！「毎日しんどい…」を改善する自律神経の整え方を1冊にまとめました！



# オトナ女子の自律神経セルフケア大全

「新装版」

著/松井 真一郎 (まつい しんいちろう)  
 治療家・MB式整体創始者/松井バランス研究所院長/MBボディアートスクール主宰

東京都出身。高校卒業後、鍼灸学校に進学。資格取得後は、整骨院・鍼灸院・整体院・マッサージ院・病院の整形外科など様々な治療術に触れ、修行を積む。2003年東京都恵比寿にて「松井バランス研究所」を開業。「徹底したバランス調整」をコンセプトに開業当初から芸能人やスポーツ選手などを中心に予約が困難な状況が続き、延べ3万人以上を施術している。

「頭・顔」「首・肩」「胸・背中」  
 「手・腕」「腰」などなど、  
 部位ごとにセルフケアを紹介。  
 全項目に動作イラストが挿入されているので、動きがわかりやすい！



貴店番線印   ご担当( )様	注文   冊	<div style="text-align: right; border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>10月11日</b>  <b>発売予定</b> </div> <h2 style="text-align: center;">オトナ女子の自律神経セルフケア大全</h2> <p style="text-align: center;">[新装版]</p> <p style="text-align: center;">A5変型 208P 本体1,500円 ISBN978-4-426-13040-4</p>
--------------------------	-----------------	---