

楽健法のブックリスト

楽健法で、日々の疲れをリフレッシュ！

※資料は貸出中の場合があります。

『二人ヨガ楽健法—楽健法経つき定本版 ころもからだもすこやかに—』

山内宥巖著 五月書房 2014年1月刊

寝ころんだ相手を足で踏んであげて二人で行う楽健法。その仕組みや、内容に従うだけで楽健法ができる「楽健法経」、楽健法の詳細なやり方など内容が盛りだくさんの本です。楽健法を実践した方の体験談もあり、楽健法に興味のある方にうってつけの1冊です。

『スリランカに学ぶアーユルヴェーダのある暮らし』

エスプレ 2010年11月刊

国を挙げてアーユルヴェーダの伝承と発展に取り組んでいるスリランカの暮らしをとおして、アーユルヴェーダの施術やオイル、病気にならない食べ方などを紹介した本です。アーユルヴェーダが生活と一体化している様子が、美しい写真から伝わってきます。

『楽健寺酵母でパンを焼く—りんご+にんじん+長いも+ごはんで天然酵母—』

山内宥巖著 農文協 2010年8月刊

楽健寺の天然酵母のパン種は、「発酵食品」という本来の姿のパンが作れるもの。そんな天然酵母を野菜やごはんなどの手に入りやすい素材で作り、自宅で楽健寺パンを焼いてみようという本です。写真が豊富で、初心者でも挑戦しやすい構成になっています。

『いちばんくわしいパン事典—パンの知識と楽しみ方がわかる 世界と日本のパン123種類を詳細収録—』東京製菓学校監修 世界文化社 2015年9月刊

世界中のパン全123種が紹介されている本です。全ページがカラーで見ているだけでも楽しいですが、巻末にはパンをよりおいしく食べるためのアレンジレシピや切り方のコツも掲載されています。楽健寺パンを召し上がる際の参考にどうぞ。

その他にも図書館ではたくさんの資料があります。
どうぞご利用ください！



調布市立図書館公式
キャラクター じろ