

有限会社 みらい書房

有限会社 みらい書房 取締役社長
秋山 眞澄 Akiyama Masumi

新潟県出身。大学卒業後、出版社での勤務を活かして(有)みらい書房を設立する。自身の得意分野である、健康づくり関連の書籍の出版に力を注いでいる。



ヨガをテーマに編集した一冊です。

大門 なるほど。他に出版された書籍があったら紹介してください。私も、健康に対して興味を持つ年齢になりましたからな(笑)。

秋山 では、「ヨガでコミュニケーション能力up」という本を紹介させていただきます。



すね。コミュニケーションが不得意な方に、「まずは、体をゆっくり回してみよう」と軽く提案することがこの本のテーマです。体が柔軟になれば、心もそれを追いかけて柔らかくなる——。そして周りの人間の話がより理解しやすくなります。心身のバランスを保ち、心穏やかに健康な毎日を送って頂きたいと願って編集しました。

大門 私の場合コミュニケーションは問題ありませんが(笑)、心と体は深い関係があるのですね。私も健康のために読んでみますよ。

今、ブームのヨガで健康づくりをサポートする出版社

大門 最初に会社設立の経緯を聞かせてくれますか？

秋山 私は出版社に勤めていましたが、会社組織の一員として出版に携わるのではなく、より自分の考えを反映できる、独立というものに魅力を感じるようになったんです。

大門 独立は誰にとっても大きな挑戦ですよ。御社はヨガの書籍を出版されていると伺っていますが——。

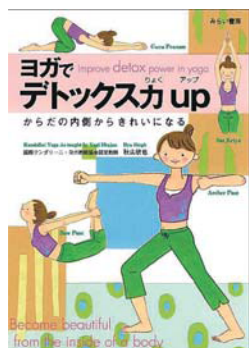
秋山 現在、ヨガ関連書籍の出版に特に力を入れています。2006年に出版した「ヨ

ガでデトックス力 up」という書籍ですが、このタイトルに付いている「デトックス」は、実はヨガの考えにとっても良く似ているんです。

大門 ヨガとデトックスが？

秋山 ええ。ヨガの根底にはデトックス能力を高め、体の内側から若々しくキレイにしようといった考えがあります。ヨガの瞑想やポーズは心に溜まった精神面でのゴミや毒素を取り除き、さらに吐き出させる効果を持っています。この本は、体と心の両面をキレイにするための

からだの内側から美しく輝いて毎日生き生きと暮らしたいそんなあなたにおすすめの1冊！



『ヨガでデトックス力up』
定価 本体1500円+税

からだをやわらかく心をしなやかにして豊かな毎日を送るための1冊！！



『ヨガでコミュニケーション能力up』
定価 本体1500円+税



GUEST COMMENT 大門 正明 (俳優)



新婚当時、ご夫婦揃ってのアメリカ留学でヨガビジネスに出会われたとのこと。その後、共働きで3人の子育てを終えられてから、ご主人の夢も背負っての独立。健康づくりのツールとしてヨガをセレクトなさったことに納得しました。ビジネスが大きく育つことを期待していますよ。