

プチ瞑想ではじめる

自律神経を整える写経

般若心経

一日一行のなぞり書き

気分転換になる！

一日一行の
なぞり書きと

プチ瞑想ではじめる

自律神経を
整える写経
般若心経

2種類の
お字本と
写経

自律神経の
基礎知識と書き方も
カラーで解説！

ナツメ社

僧侶であり精神科医でもある
監修者がおすすめ！！



ISBN:978-4-8163-6894-3

定価：本体価格 1,000 円+税

ナツメ社

