

リ
ツ
ビ
ン
グ
ラ
フ
イ
ン
ク
ラ
フ

豊島大輝

リトリート休養術』

豐島大輝 著

日常を離れ、自然の中で心や体の元気を取り戻す休養術——リトリートについて、その考え方や実践法を唱える。週末を使って海や野山で過ごし、生き物と触れ合ったり、星空や焚き火でくつろいだり。あるいは日々の生活の中でできることなど、多数のアイデアを紹介。

●すばる舎 ☎03-3981-0767 ●四六判

●266ページ ●1650円 ●24年12月