

アロマセラピー〈香りの不思議〉

ふと不安になったり、何気ないことでイライラしたり…。
植物のエネルギーがたっぷりの精油はそんな私たちの
心と体に優しく働きかけてくれます。
香りに触れながらホッと一息ついてみませんか。

●日時/ 2/15 2/22 3/1

各講座10時～11時半

- 費用/3,000円(全3回分)
(受講料1,500円/教材費1,500円)
- 持ち物/筆記用具
- 講師/法元美紀(ほうもとみき)
JHAS 公認アロマセラピスト
- 場所/名東生涯学習センター
第3集会室
- 申し込み/問い合わせ
なごやか市民教室事務局
Tel 052-321-1579(10時～16時)



講座内容

- | | | |
|------|---|------------------------|
| 2/15 | 〈1回目〉アロマセラピーの基礎知識
★精油を楽しく安全に使うための方法
★呼吸法と香りの実験 | ★精油の選び方やエネルギーについて |
| 2/22 | 〈2回目〉アロマスプレー作り
★こころと香りの深い関係について
★ホリスティックアロマセラピーについて | ★リラックス系とリフレッシュ系の香りについて |
| 3/1 | 〈3回目〉アロマペンダント作り
★生活で使いやすい精油について | ★セルフヒーリング |