

ハーブ&アロマテラピー ◆ 実践応用講座 <全10回>

セルフメディケーション ～

植物の素晴らしい力を生活に取り入れて心と体を豊かに、健康に～

- 第1回目 ハーブ&アロマテラピーの歴史
香りの実習* 再現！若返りの水★ハンガリアンウォーター
- 第2回目 精油のブレンドテクニック ～症状別オススメ！ブレンドの紹介～
香りの実習* オリジナルブレンド ルームフレグランス(芳香剤)
- 第3回目 芳香蒸留水(フローラルウォーター)について
香りの実習* フローラルウォーターの化粧水
- 第5回目 アロマストレスケア◇リラクゼーション法 アロマバス
香りの実習* アロマバスオイル
- 第6回目 アロマ・パーソナルケア(女性、男性、子供、高齢者)
香りの実習* アロマな虫除けもしくは制汗スプレー
- 第7回目 アロマトリートメント
症状別オススメマッサージオイルブレンド&精油の紹介
香りの実習* マッサージブレンドオイル
- 第8回目 ハーブ療法をはじめましょう♪ 「ハーブティーについて」
ハーブティーの効用、主要ハーブティー10種類の紹介
実習* ハーブティーブレンド
- 第9回目 免疫upの生活を… ハーブ&アロマ実践活用法
香りの実習* ルームリフレッシュナー
- 第10回目 ハーブ療法をはじめましょう♪ 症状別オススメ！ハーブ&アロマ処方
香りの実習* カサカサ肌の軟膏

セミナー内容

ハーブ&アロマテラピーについての基礎知識と生活に取り入れる方法がしっかりきちんと学べる講座です。環境にも優しく、心と体も元気に健康に美しくしてくれる自然な植物の力をぜひ、楽しみながら生活に取り入れてみませんか。