

## ハーブ&アロマⅡ ◆ 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～  
ハーブとアロマを生活に取り入れる活用法

- 第1回目 アロマセラピー実践レシピ ～ リラックス・リラクゼーション ～  
香りの実習＊ フローラル系の香りを使って  
心豊かに お花の香りのスキンローション
- 第2回目 アロマセラピー実践レシピ ～気持ちを前向きに・・・チャレンジ精神アップ！～  
香りの実習＊ 柑橘系の香りを使って  
集中力アップ 自信アップのアロマスプレー
- 第3回目 アロマセラピー実践レシピ ～ 慢性的なトラブル、症状に ～  
香りの実習＊ ハーブ系の香りを使って  
むくみ解消、コリをほぐす ボディマッサージオイル
- 第4回目 アロマセラピー実践レシピ ～ 手作りコスメティック ～  
香りの実習＊ 樹木・樹脂の香りを使って  
アンチエイジングローション
- 第5回目 アロマセラピー実践レシピ ～ 香りで演出 フレグランスアロマ ～  
香りの実習＊ 女性らしい エキゾチックの香りを使って  
アロマパフューム
- 第6回目 ハーブレッスン① 基本ハーブ 3種類紹介  
実習＊ クラフト ハーブエッグ もしくは ハーブサシェ、モイストポプリ
- 第7回目 ハーブレッスン② 基本ハーブ 3種類紹介  
実習＊ ハーブオイル
- 第8回目 ハーブレッスン③ 基本ハーブ 3種類紹介  
実習＊ 森の国ドイツの伝統的な化粧水「淑女水」
- 第9回目 ハーブレッスン③ 基本ハーブ 3種類紹介  
実習＊ マリーゴールド&ラベンダーのせっけん
- 第10回目 ハーブレッスン④ 基本ハーブ 3種類  
実習＊ ハーブのしみ用クレイパック

### セミナー内容

ハーブ&アロマセ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。

講師 伊藤令子 ハーブ&アロマ教室 Ann. GrandClamp主宰