

## Aromatherapy one-day lesson

～アロマライフ入門～



アロマセラピーの主演「エッセンシャルオイル（精油）」は、私たちの生活の中に、様々なスタイルで組み込むことができます。精油の効能を知って、応急手当や風邪のケアに使うことも可能ですし、香りを楽しみながら、精神のケアに使うこともできます。

今回のワンデイレッスンでは、アロマセラピーの簡単な歴史を紹介しながら、抗菌作用もあるオレンジ、レモン、ラベンダーなど、代表的なエッセンシャルオイルを知り、家庭での日常的な使い方をマスターしましょう。実習としてアロマクラフトを作ります。（作ったクラフトはお持ち帰りいただきます。）

日程：2010年10月9日（土） 13:00 ～ 15:00

費用：6300円（税込、材料費込）

\*第二部の「アロマ香水講座」と同時申し込みの場合、割引制度があります。

場所：トータルヒーリングセンター (<http://be-oneself.co.jp/thc>)

講師：中村裕恵（日本ハーバルカルチャー協会認定アロマセラピスト、医師）

ご参加を希望のかたは、ホームページの問い合わせフォームもしくは電話（03-3314-6110）をご利用のうえ、申し込みをお願いいたします。