

アロマテラピー中級プログラム

◆ LESSON 1

- ◎アロマテラピーの歴史と効果 ◎アロマテラピーの使用法 ◎精油が働くしくみ
- ◎エッセンシャルオイルの基礎知識
 - ・Bay ・Basil ・Benzoin ・Bergamot ・Black Pepper
- ◎風邪・インフルエンザについて

◆ LESSON 2

- ◎アロマテラピーの注意点 ◎デトックス健康法
- ◎エッセンシャルオイルの基礎知識
 - ・Cederwood ・Chamomile ・Cinnamon ・Clary Sage ・Clove
- ◎冷え性・ぼうこう炎について

◆ LESSON 3

- ◎アロマテラピーの法律問題
- ◎エッセンシャルオイルの基礎知識
 - ・Cypress ・Eucalyptus ・Fennel ・Frankincense ・Geranium
- ◎生理痛、生理前症候群について

◆ LESSON 4

- ◎皮膚のタイプとその知識
- ◎エッセンシャルオイルの基礎知識
 - ・Ginger ・Grapefruit ・Jasmine ・Juniper ・Lavender
- ◎気管支ぜん息・花粉症について

◆ LESSON 5

- ◎健康学 ◎生活習慣病について
- ◎エッセンシャルオイルの基礎知識
 - ・Lemon ・Lemongrass ・Mandarin ・Marjoram ・Myrrh
- ◎便秘、下痢について

◆ LESSON 6

- ◎フローラルウォーターについて
- ◎キャリアオイルについて
- ◎エッセンシャルオイルの基礎知識
 - ・Melissa ・Neroli ・Orange ・Palmarosa ・Patchouli
- ◎肩こり・腰痛について

◆ LESSON 7

- ◎『気の流れ』を整えて・健康の為の呼吸法
- ◎和の精油の紹介(檜、ヒバ等)
- ◎エッセンシャルオイルの基礎知識
 - ・Peppermint ・Petitgrain ・Pine ・Rose ・Rosemary
- ◎不眠症・頭痛について

◆ LESSON 8

- ◎月経周期の変化について ◎体調による食事法
- ◎エッセンシャルオイルの基礎知識
 - ・Rosewood・Sandalwood・Tea Tree・Thyme・Vetivert・YlangYlang
- ◎生活習慣病予防・肥満予防について



アロマセラピー中級コース

アロマセラピーを中心とし、自然療法など、幅広く学べるレッスンです♪
ご自分や大切なご家族の健康を守る上で、大切な事を学べます。
エッセンシャルオイルも、41種類!!プラス和の精油と♪
一般的に使用するオイルはほぼ、学べる内容となっております☆
その他、アロマセラピーを用いて、クラフト作りをしたり、
自分だけのマッサージオイルをブレンドし、ハンドマッサージ・フットマッサージも学びます。
また、自然療法の体験も♪アロマセラピーを生活に取り入れたい方にオススメのレッスンです♪



■ 対象

- ※妊婦さん、ママさん、一般の方（お子様連れでも大丈夫です）
- ※基本から学びますので、初心者の方でも安心して参加して頂けます。
- ※定員 8名様（定員になり次第締め切らせて頂きます）

■ レッスン日程

- ※全 8回コース（1レッスン 約1時間30分）
- ※時間は、最長30分位まで延長する可能性があります。
- ※欠席したレッスンは、次回以降にて振り替えて受講して頂けます。
- ※天候や講師都合により、日程の変更がある場合がございます。

■ 費用

- 授業料 25,000円（テキスト代、材料費、ハーブティー込）
- ※ナチュラルママのホームケアを受講された方は10%オフとさせていただきます。

アロマセラピー中級コース受講申込書

氏 名

⑩

住 所

電 話 番 号

平成 年 月 日、アロマセラピー中級コースの受講を申し込みます。

