



## ナチュラルママのホームケア



からだにやさしい自然のちからを生かしたおうちで出来る手当て法を学びます

ココロとカラダにやさしい、自然療法という暮らし方、はじめてみませんか？

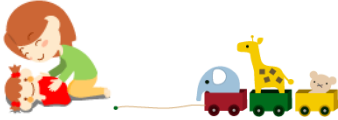
アロマセラピーの基本も学びます

こどもには自然なものを使いたいママの為にレッスンです

♡ママの手は魔法の手♡

		つくるもの・持ち物
レッスン1	<ul style="list-style-type: none"><li>● ホームケアについて</li><li>● アロマセラピーについて</li><li>● エッセンシャルオイルの紹介(ラベンダー・ゼラニウム・グレープフルーツ・オレンジ)</li></ul>	☆アロマスプレー
レッスン2	<ul style="list-style-type: none"><li>● 家族カルテの作り方</li><li>● エッセンシャルオイルの調合の仕方</li><li>● エッセンシャルオイルの紹介(マンダリン・ニアウリ・レモン・ローマンカモミール)</li></ul>	☆ケアオイル (季節によって変わります)
レッスン3	<ul style="list-style-type: none"><li>● 季節と体について</li><li>● エッセンシャルオイルの紹介(ライム・ティートリー・ユーカリラディアータ・イランイラン)</li></ul>	☆万能軟膏
レッスン4	<ul style="list-style-type: none"><li>● かぜの予防とホームケア 梅肉エキス・三年番茶の紹介</li><li>● アロマ湿布の仕方(温湿布・冷湿布)</li><li>● エッセンシャルオイルの紹介(ベルガモット・サイプレス・レモングラス・クラリセージ)</li></ul>	☆うがい液 ☆持ち物:小さいタオル2枚 (色落ちしても良いもの)
レッスン5	<ul style="list-style-type: none"><li>● 子供の不調に込められているメッセージ</li><li>● キャリアオイルの紹介</li><li>● エッセンシャルオイルの紹介(ローズオットー・ネロリ・ジャスミン)</li></ul>	☆ママのスキンケア (ローズウォーター・美容オイル)

♡各レッスン後には美味しいハーブティーをご用意致します♡



# ナチュラルママのホームケア



小さなお子様には自然素材のものでケアしてあげたいものですね♡

自宅で出来るホームケアを学びましょう。子供にとっての一番の名医はママなのです♡

毎回作ったものはお持ち帰り頂きます♡

自然療法を取り入れたケアも学びます♡

素敵なママ友♪つくりの場としても♡



対象：妊婦さん・ママさん(生後2カ月～) (お子様連れでも大丈夫です)

定員 8名様 ※先着順で受付させていただきます。定員になり次第締め切らせて頂きます。



日程：全5回

※欠席したレッスンは次回以降にて参加して頂けます。



受講料：15,000- (材料費込)

♡お申込書に記入の上、お申込下さい。

♡受講料は初回の時にお持ち下さい。

♡受講後のハーブティー込



場所：studio nico 宇都宮市元今泉5丁目5-3 パーク仁102号



お問い合わせ・お申込 (直接講師につながります。お気軽にお問い合わせ下さい)

TEL 080-5698-7865 e-mail info@nico-yoga.com



講師紹介：吉田 亜紀

英国 N.C 認定アロマセラピスト

英国 N.C 認定リフレクソロジスト

英国 N.C 認定ベビーマッサージインストラクター

ヨーガライフシステム研究所認定インストラクター

基礎医学士

## ナチュラルママのホームケア受講申込書

年 月 日

ふりがな

〒

お名前

ご住所

TEL

FAX

メールアドレス

お子様のお名前

年齢

才

ヶ月

妊娠中の方 現在

週・ 出産予定日

月

日