



マタニティアロマ



アロマテラピーやハーブティーを活かし、快適なマタニティライフをお過ごしてください

妊娠中は薬をできるだけ使いたくないと思う時期です

精油やハーブを使って自己治癒力を高め、不快な症状を改善しましょう

アロマテラピーの基本から妊娠中の様々な不調の改善法などを学びます

また、**出産時のアロマテラピー・育児に使えるアロマテラピーの活用法**も学びます

精油の中にはお産を促す働きや痛みを和らげてくれるものもあります

妊娠・出産・産後・赤ちゃんへアロマテラピーを活用しましょう

		つくるもの・持ち物
レッスン1	<ul style="list-style-type: none"> ● アロマテラピーの歴史、効果などのお話 ● 妊娠中に使える精油について ● エッセンシャルオイルの紹介(ラベンダー・グレープフルーツ・オレンジ) 	☆オリジナルアロマスプレー
レッスン2	<ul style="list-style-type: none"> ● アロマテラピーの取り入れ方 ● 対処法(不眠・便秘・むくみ) ● エッセンシャルオイルの紹介(ティートリー・ユーカリラディアータ・マンダリン) 	☆万能軟膏
レッスン3	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中の心と体 ・ 食生活について ● 対処法(会陰部のマッサージ・妊娠線・マタニティブルー) ● エッセンシャルオイルの紹介(ニアウリ・ペパーミント・ゼラニウム) 	☆オリジナルマッサージオイル
レッスン4	<ul style="list-style-type: none"> ● 出産時のアロマテラピーのご紹介(分娩時に役立ちます) ● 対処法(陣痛の痛み・緊張・微弱陣痛) ● エッセンシャルオイルの紹介(クラリセージ・ジャスミン・ローマンカモミール) 	☆アロマ温湿布(実践) 小さいタオルを用意して下さい。
レッスン5	<ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんへのアロマテラピーのご紹介(育児に役立ちます) ● 対処法(母乳・乳腺炎) ● フローラルウォーターの紹介(ローズ・カモミール・ラベンダー) 	☆ボディーパウダー

♥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♥

※ 日程：全5回 (天候・講師の諸事情でやむを得ず変更になる場合がございます)

※ 定員：8名様 (定員になり次第、締め切らせて頂きます) 欠席したレッスンは、振り替えで参加して頂けます。

妊娠16週以降で、妊娠経過が順調な方が対象となります。

※ 受講料：15,000円(材料費込) 受講料は初回の時にお持ち下さい。

※ 場所：studio nico 宇都宮市元今泉5丁目5-3 パークイン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 Mail info@nico-yoga.com

※ 講師紹介：吉田 亜紀

マタニティアロマ受講申込書

年 月 日

ふりがな

〒

お名前

ご住所

TEL

FAX

メールアドレス

出産予定日 年 月 日 現在 月