

毎日の生活を香りと共に楽しみませんか

植物の香りの中には、心と身体を癒す不思議な力が秘められています。 ストレスの多い現代社会に、ハーブやアロマセラピーを暮らしに取り入れてみませんか?

*LESSON 1: ハウスケア

~毎日のお掃除をアロマで楽しもう~

抗菌作用・殺菌作用のある精油 クラフト例:キッチンスプレー、カーペット匂い取り

*LESSON 2: セルフケア

~疲れた心と身体にご褒美~

セルフ・ハンドトリートメント クラフト例: トリートメントオイル・ハンドクリーム

*LESSON 3: スキンケア

~ キレイのためのスキンケア ~ 肌質別おすすめ精油 クラフト例: フェイシャルパック、ローション等

*LESSON 4:ヘアケア

~ 好きな香りで楽しいシャンプータイム ~ ヘアケアに役立つ精油

*LESSON 5: ストレスケア

~ ストレスを和らげる精油~

ストレスチェック 呼吸法 ストレッチ体操 クラフト例: バスソルト・ボディシャンンプー等

*LESSON 6: Eyeケア

~ 疲れ目ケア ~

ストレッチ体操 セルフ・リフレ クラフト例:トリートメントオイル

*LESSON1 7: 睡眠ケア

~ ここちよい眠りのすすめ ~ 呼吸法·骨盤体操、 クラフト例:ミスト・ルームフレグランス

*LESSON 8: アロマで虫除け

~ 天然素材で虫除け対策 ~ 殺菌・消毒、炎症を鎮める精油 クラフト例:シャンプー、リンス、ヘアーオイル等 クラフト例:虫よけスプレー、虫さされジェル等

レッスン内容&作成クラフトは、季節・参加者層・会場設備によりカスタマイズします。 クラフト作成は、毎回1品の予定。(追加希望はご相談ください) クラフト作成・レッスン内容等のリクエストがございましたら随時ご相談ください