

講座番号

12

講座名

女性特有の不調をハーブとアロマで癒そう♡

日時

5/13・6/3(土) 10:00~12:00

定員

20名

講師名

片山 裕子

場所

中央公民館 実習室

回数

2回

不調にお悩みの方も多いのではないのでしょうか？

「ひょっとして更年期？」、「月経前になるとなんとなく不調でイライラ(月経前症候群)」、「生理不順で毎月生理が遅れがち」…などなど、婦人科にかかるほどではないけれど…



今回の講座では、意外と知らない女性の身体の仕組みなどにも触れながら、

ハーブやアロマを用いて、自分で体調管理する方法が学べます。

実習では、アロマ精油の効用をお伝えしたうえで、**ご自身の好みや体調に合った香りの**

ソープ作りをします。髪の毛から顔・身体まで全身お使いいただけるソープです。

身体全体から精油の効用を吸収できるので、わざわざサロンに行かなくても手軽にご自身でケアができます。

私も毎日愛用しています。使い始めて気づいた驚きの効果は、講座でお伝えしますね。

プロフィール

資格 AEAJ認定

アロマセラピーインストラクター

JAMHA認定 ハーバルセラピスト



2人の男の子のママです。忙しい毎日の中にも、健康的な生活のために、手軽にハーブを取り入れる方法を研究しています。また、食やストレスケアなど、日々学びを深めています。

教材費

1,000円

持ち物

筆記用具
ふきん
マイマグカップ