

こころとからだの Aromatherapy アロマテラピー講座



私たちの心とからだはとても敏感♡ 日々の疲労やストレスでイライラしたり、緊張したり、不安になったり、精神的な面だけでなく眼精疲労や筋肉痛、不眠症や肌荒れなど身体的



な症状があらわれます。脳の神経細胞の働きが変化することで、意欲や感情、思考、

行動に色々な影響がでてくるのです。

香りは脳の神経細胞に直接働きかける力があるといわれています。

古くは中世以降のヨーロッパ各地で研究が進められ、医療の1つとしてとらえている国もある芳香療法(アロマテラピー)。植物のエキスが高濃度に濃縮されているエッセンシャルオイルは精油の芳香成分を利用し、体の不調や精神

面(イライラ、落ち込み、ストレス)などに働きかけてくれます。その症状を改善するだけでなく、免疫力を高め、精神のバランスを整えエネルギーを活発にする働きもあります。

エッセンシャルオイルを有効に使って、心とからだに香りのケアをしてみませんか。

講師：橋本律子

- ★日本アロマ環境協会 アロマセラピスト・インストラクター
- ☆フレグランススタディジャパン 産前産後アロマケア 修了
- ☆リラクゼーションサロンを経て、現在はアロマテラピーショップに勤務。



日時：2017年11月10日(金)10:00~12:00

場所：練馬区関町北 3-27-1-101

相談情報ひろば「ほのぼのの館・関」

参加費：無料

定員：15人 (定員になり次第 受付終了)

締切日：11月7日(火)

受付アドレス：2004iam@oknokai.net 電話・FAX 5903-8381 (金曜日のみ)

※申し込みの方は①氏名、②電話番号、③メールアドレスを明記してください。

件名に「アロマテラピー講座申し込み」とご記入ください。

★当日はお好みの香りでアロマスプレーを作ることができます。(実費500円)

アロマスプレーご希望の方は、申し込みの際「アロマスプレー希望」とご記入ください。



ねりあるきらりー参加

練馬区主催スタンプラリー「ねりあるきらりー」開催イベント

