

2022年 アロマ&ハーバルライフ 12か月レッスン受講生募集！！ (3000円/90分 季節のハーブティー付・教材費込)

茂原市内長谷 Majoranaにて、毎月第3木曜日 昼の部 13:00～ 夜の部 19:00～開講！
毎月来られなくても大丈夫。 ご興味あるテーマの月だけの単発受講も大歓迎です

1月 冬のぼかぼかあったかアロマ&ハーバルケア(冷え・むくみ・肩こり)

・精油って何？ ・循環器への働き ・お風呂でのアロマケア 【実習】バスボム・手ごね石けん

2月 アロマ&ハーブの力で免疫力アップ！(風邪予防・花粉症対策)

・精油ブレンド方法 ・香りの相性 ・免疫系への働き 【実習】免疫力アップマスクスプレー

3月 リラックス&リフレッシュ

・精油の安全性・注意点 ・香りを生活に取り入れる・精油の選び方 【実習】ロールオンアロマオイル

4月 夏まで3ヶ月…アロマでダイエット！

・トリートメントの知識 ・キャリアオイルって何？ ・ダイエット効果のある精油 【実習】ボディトリートメントオイル

5月 心に働く香り…メンタルケア

・ストレスとアロマ ・自律神経への働き・安眠アロマ 【実習】安眠ハーブティーブレンド

6月 ポプリを楽しむ

・香りの歴史 ・ポプリって何？ 【実習】ドライポプリ&モイストポプリ

7月 エディブルフラワーを楽しむ

・食べられる花 ・ハーブ栽培について 【実習】アイシングクッキー・生春巻き

8月 ハーブティー1day 講座

基礎知識&美味しい淹れ方 シングルティーのテイスティング 【実習】ハーブジュース作り

9月 疲れたお肌に潤いを…

ハーブ&アロマの力で美肌&アンチエイジング ・精油の皮膚への吸収 ・美肌効果のある精油 【実習】クレイパック・フェイストリートメントオイル

10月 更年期のアロマケア

・ホルモンへの働き・更年期症状って何？ 【実習】ハンドトリートメント技術

11月 ハーブ・スパイスクラフト

・ドライハーブ&スパイス活用 【実習】ハーブボール・スパイスクラフト

12月 一年間頑張った自分に…ご褒美アロマ

・年末の大掃除にアロマ活用 ・症状別アロマケア(健康・美容・癒し…) 【実習】お掃除パウダー・リップクリーム

