

～日常生活の中でのアロマ活用術～ 「ストレスケアのアロマ講座」



『アロマ』を活用して
ストレスによる自律神の乱れを
整えましょう！

溜めすぎてしまうと心や身体に支障をきたすストレス！

「なんとなく調子が悪い…」 「感情のコントロールが上手くいかない」といった自律神経の乱れによる不調を引き起こします。

ストレスによる不調のサインを見逃さないようにし、ストレスケアの意識が必要です。

アロマもケアの1つ。簡単なワークでオリジナルの香りを作り、ゆったりとした心と身体を体感しましょう！

平成29年 12月2日 (土)

10:00～12:00

受付開始：11月 3日 (金)

申込締切：11月25日 (土)

募集人数：20名

参加費

2,000円

(材料費1000円含む)

内 容

- ①アロマや自律神経について学びましょう
アロマセラピーとは
- ②あなたの体質・体調チェックをしましょう
チェックシートであなたに合った香り探し
- ③クラフトを楽しみましょう
バスソルト、スプレー

会 場

北九州パレス
2F 第1研修室
小倉北区井堀5-1-3

持 物

・筆記用具、フェイスタル

講師 矢野暢子

AEAJ認定アロマインストラクター

お問い合わせ先 北九州パレス 093-651-4600