



講師	はたち ゆり 旗智 夕里
講座	ハーブ・アロマテラピー



植物は大昔から私たち人間と深く関わり、健康と生活に利用されてきました。
アロマやハーブは、そんな植物からの恵みを受けて、自然な香りを楽しんだり
心と身体の調子を整えたり、肌や髪を若々しく保つことに役立てられます。

ハーブや**アロマテラピー** ってなんだろう？

好きな香りの中で**心地よいひと時**を過ごしたい
植物の力で心と身体を元気にしてあげたい
自然派、無添加、安心、などなど
健康や**美容**にこだわりたい

心と身体の健康のための**メディカルハーブ** ってどんなもの？

それぞれの**季節**に合わせたアロマやハーブの活用法をいろいろ知りたい。
暮らしの中でハーブやアロマを使ってもっと豊かに、ステップアップ。

こんな風に、アロマやハーブにふと興味をもたれたら、講座に参加してみませんか。

私自身、自然な香りと小さな緑の葉っぱがもつ大きなパワーに魅せられてアロマやハーブの勉強を始めました。
年代や性別を超えて多くの方々に、ハーブやアロマの良さを知っていただきたい。
ハーブやアロマのできることをたくさん伝えたい。
そんな思いで毎回レッスンをしています。

***** レッスンの内容 *****

ハーブ、アロマってなに
精油の使い方、注意事項

心と身体によい いろいろなハーブティーブレンド

ハーブ、アロマの楽しみ方
生活に役立つ活用術
季節に合わせたハーブとアロマの活用レシピ

ハーブ&アロマコスメ
美容に活用するハーブとアロマ

和の精油・日本のハーブ
香りとイメージ ~香りが表す心のうち

おいしくきれいに、フィットケミカル栄養学

***** こんなものを作ります *****

アロマのハンドクリーム
ハーブ石けん
ハーブローション
ルームスプレー
バスソルト
手浴&フェイシャルスチーム
美容オイルでハンドマッサージ
フェイスパック
ボディパウダー
キッチンクレンザー
クッキングソルト
ハーブキャンディー



自然の恵みたっぷりの**ハーブティー**を飲みながら、
ほっとひと息ついてみませんか。。。

~~講師プロフィール~~

旗智 夕里(はたち ゆり)
東海市在住
自宅教室、生活の木などカルチャースクール教室の他
知多市、東海市で市民講座を開講
日本メディカルハーブ協会(JAMHA)認定ハーバルセラピスト
同 ハーバルプラクティショナー
日本アロマコーディネーター協会(JAA)認定アロマイストラクター
漢方養生指導士初級、バッチ国際教育プログラムレベル1