

夏の暑さで疲れがたまった身体を、
アロマセラピーと呼吸法でリセットしませんか？

五感を磨いて
自分の魅力に気付く！

癒しのレッスン♪

アロマセラピーと呼吸法



アロマセラピーってなあに？？

アロマセラピーで何ができるの？？

本やネットでよく目にするので、今では癒しの必須アイテム！

正しい使い方、香りのブレンドテクニックをプロのアロマセラピストが
お伝えします！

せっかくなので、さらに呼吸法のレッスンも一緒に勉強してみませんか？

普段当たり前のようにしている『呼吸』を、意識してみましよう。

アロマセラピーの心地よい香りとともに、あら不思議！

心がす〜っと落ち着いていきます。

『呼吸法』のテクニックを覚えて、自分で自分を癒やせる方法を覚えましよう。

普段の生活ですぐに役立つ癒しの教室です。

二人のプロが、優しくわかりやす〜く、楽し〜く、教えてくれます♪

- ☆1部 アロマセラピー教室 14:00～15:30 講師：菊池愛子
呼吸法にぴったりの精油を学び、感じてみましよう♪
オリジナルのアロマブレンドスプレーも作製しますよ♪
- ☆2部 呼吸法教室 15:30～16:30 講師：野地ちえみ
呼吸法で心と身体を休ませましよう♪
～終了後、お時間のある方はお茶&おしゃべり質問タイム～

★日時：平成30年9月18日（火） 14:00～16:30

★会場：雑貨&ギャラリー キヤメロックス店内

〔住所〕四万十市右山元町2丁目2-48 (tel:0880-35-0864)

★参加費：2500円（教材費込み）

要予約！！ [お申込み・お問い合わせ]

小谷 tel: 090-5114-6880 / 野地 tel: 090-9774-8057