

アロマで セルフケア 香りで整う1週間

植物から抽出された精油には
リラックス効果や鎮静効果、殺菌効果
などさまざまな効果があります。

自然の香りに癒されながら、心と体を
整える1週間を体験しませんか。

1回目はアロマの効果を学んだあとに、暑くなるこれからの
季節に嬉しい「リフレッシュシート」と、寝苦しい夜の味方
「ピロースプレー」を作ります。

アロマの効果を1週間味わってから、2回目には精油入りのマッサージオイル
を使って、セルフハンドケアを体験。お茶をいただきながら、参加者同士の交流
も予定しています。



本学学生対象
定員10名
(先着申込順)

【2回連続のプログラムです】

6/18(木) 6/25(木)
13:10-14:40

今出川校地寒梅館1F和室(魁の間)

プログラム内容

1回目(6/18) アロマテラピーに関するミニ講義、
リフレッシュシート、ピロースプレーづくり

2回目(6/25) 精油入りマッサージオイルを使って、
セルフハンドケア。ハーブティを飲みながら交流。

参加希望者は、
6月11日(木)までに
Formsでお申し込みを!

[https://forms.cloud.microsoft/
r/aTPq3j9vcZ](https://forms.cloud.microsoft/r/aTPq3j9vcZ)



講師: 森くら氏
公益社団法人日本アロマ環境協会認定
アロマテラピーインストラクター。

問合せ: 今出川校地カウンセリングセンター Tel075-251-3275