

共催セミナー 2

精油の基礎知識と活用方法をご紹介します 癒しのアロマセラピー

～アロマを使ったセルフケアの方法をお伝えします～

日時

2019年
11月9日(土) 15:00～16:00

場所

ウインクあいち 9階(908号室)
本セミナーは整理券配布制となります。

- 整理券配布場所:ウインクあいち2階(本会受付場所と同フロア)
- 配布日時:11月9日(土) 9:00～

定員

30名



ながさか ますみ
長坂 麻須美 先生

Natural
アロマセラピスト
産業カウンセラー
保育士

教育・保育現場で20年!アロマ歴20年!

コミュニケーション・メンタルヘルス・キャリアデザイン・マナー・育児など幅広く対応したオリジナル研修はご参加いただく皆様に寄り添いながら楽しく・わかりやすく・熱く理論・実践・体験型にて好評講演中。

またアロマ歴20年、アロマセラピストとしても幅広く活動中。

癒しのアロマで
リフレッシュしませんか?

本セミナーでは精油を使用致します。当日の健康状態や体質等により不快感や異変を感じた場合は、ご使用を中止頂きますようお願い致します。

プログラム

1. アロマを活用したセルフチェック
2. セルフケアの重要性
3. アロマの基礎、活用方法
4. 香の体験
5. セルフマッサージ・ストレッチ

