

ハーバルリラクセーション講座

概 要

心と身体のバランスを回復するプロセスに、メディカルハーブをとり入れたリラクセーション法について実践的に学びます。

ストレス関連病や心身症の予防をホリスティックな観点で考え、心身の本来の姿を取り戻すためのアプローチにご活用ください。

授業時間	4時間 ・2時間×2日間
受講料	12,000円(税抜き)*オリジナルテキスト・実習費含む
定員	4名まで *1名から開講いたします

■ レッスン内容

【第1回】

- ・ ストレス概論
- ・ メディカルハーブのストレス関連病への有用性1
- ・ ハーブ各論1

実習1：ハーブティーのブレンド①

実習2：手浴体験(*)

*当日は手拭きタオルをご持参ください。

【第2回】

- ・ ストレスへの対処とストレスの管理(ストレスマネジメント)
- ・ メディカルハーブのストレス関連病への有用性2
- ・ ハーブ各論2

実習3：ハーブティーのブレンド②

実習4：トリートメントオイルまたはジェル作成(*)・セルフトリートメント実践

*作成したトリートメントオイル、ジェルはお持帰りいただけます。