

ハーブウォーター講座

概 要

ハーブウォーターとは、精油を水蒸気蒸留法で抽出する過程で得られる水溶性の芳香成分（芳香蒸留水）のこと。その一滴一滴がもつ植物の情報は、私たちの身体面や精神・感情面にどのように作用されるのでしょうか。

禁忌がほとんどなく、精油以上に使い勝手がよいハーブウォーターの特徴を理解し、心と身体をつながりをもリスティックな観点からみていきます。

講座では、15種類ものハーブウォーターに実際に触れながら、日常生活での活用方法について学びます。

授業時間	4時間 ・2時間×2日間（4時間×1日も対応可能）
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
その他	お好きなハーブウォーターで、ブレンドローション・ジェルをそれぞれ作成、お持帰りいただきます。

■ レッスン内容

- ・ハーブウォーターの歴史
- ・イドロラテラピーについて
- ・ハーブウォーターの活用法
- ・ハーブウォーターの利用について
- ・ハーブウォーター各論
（ジュニパー、ラベンダー、セージ、ゼラニウム、セントジョンズワート、タイム・リナロール、ローズ（ダマスク）、ローズ（アルバ）、ネロリ、ペパーミント、ヤロウ、ユーカリ・グロブルス、リンデン、レモンバーベナ、ローズマリー・ベルベノン、ローマン・カモミール）
- ・実習：ハーブウォーターブレンドローション・ジェルの作成