

1 d a y メディカルハーブ講座

概 要

季節やシーン、年代など、ライフスタイルに応じたテーマで様々な講座を提供、目的を限定して気軽にハーバルライフを学びたい方におすすめの講座です。

*現在募集中の講座については、ブログ・SNSを通じて発信しておりますが、2名様以上のグループで日程調整可能な場合は随時対応いたしております。遠慮なくお問い合わせくださいませ。

■五感で感じるメディカルハーブティー講座

ハーブティーにはその成分が溶け込んでいて、それらをもっとも手軽に摂取する方法ともいえるでしょう。本講座では、生命力に満ちた植物のもつ様々な有効成分を手軽に摂取するに最適な「温浸剤（ハーブティー）」の形で、それぞれのハーブの特徴を学び、五感を使って感じていただきながら、オリジナルのハーブティーをブレンドしてお作りいただく講座です。

■女性のためのメディカルハーブ講座

女性を元気で美しくするのも、心や身体に不調をもたらす要因となるのも女性ホルモンのリズムが関係しています。本講座では、ホルモン分泌の不調に対するメディカルハーブの有用性を理解し、その活用法や女性の健やかなライフスタイルについて学びます。

■四季（春・夏・秋・冬）のハーバルライフ講座

季節の移り変わりに際して生じる心身のトラブルに、ハーブや精油等を用いた対処法について実習を交えて具体的に学んでいただく講座です。

■ライフステージに応じたハーバルライフ講座

妊娠や出産、育児期や中高年期など、ライフステージによって変化する生活状況に着目し、各ライフサイクルにおける健康管理に適したメディカルハーブについて学びます。

授業時間	2時間
受講料	5,000円～（税抜き）*オリジナルテキスト・実習費含む *講座内容により変動いたします
定員	4名まで *2名から開講いたします
その他	各講座の詳細はブログ・SNSにて発信する内容をご確認ください。