

こころ・からだ

# 夏のセルフケア講座



夏の午前中、ご自分のケアのひとつときに、お出かけになりませんか。  
涼しく快適に夏を乗り切るためのアロマやハーブケア、フラワーレメディ  
を使ったケア用品をご自分用に作ってお持ち帰り頂けます。

とき **6月24日(日)** 10:00~11:50 梅雨～夏を快適に

実習 涼感・抗菌アロマスプレー作り

「どんより気分」他に…フラワーレメディポトル作り

とき **7月15日(日)** 10:00~11:50 夏を元気に過ごすために

実習 北海道フラノラベンダーローション作り

「イライラ」他に…フラワーレメディポトル作り

とき **8月19日(日)** 10:00~11:50 夏疲れを解消する

実習 フットケアバスソルト作り

「疲労感」他に…フラワーレメディポトル作り

ところ 仙台市市民活動サポートセンター 研修室4

青葉区一番町四丁目1-3 4F 地下鉄広瀬通駅 西5出口すぐ

参加費 各回：2,000円

\*ご希望の回ごとにお申込み下さい。先着順受付。

ご案内

英国IFA認定アロマセラピスト

パッチ財団登録プラクティショナー 仁乃森 有香

withナチュラルライフ・コミュニティメンバー

f mいすみ・ラジオ3・f mたいはく

共同プログラム「be A-live」10:00~

第2月曜 「ナチュラルダイアリー」でも

ナチュラルケアをお伝えしています。

主催 ナチュラルライフ・コミュニティ

お申込み方法、ご連絡先は裏面をご覧ください



## 夏のセルフケア講座

6月24日(日) 梅雨～夏を快適に

最近の高温傾向や多湿がこたえる梅雨から夏の時期にかけて、活躍するアロマセラピーのスプレーの使い方と、実習をします。

クールスプレー、抗菌対策、虫よけスプレーなどの使い方をお伝えします。

梅雨空で、沈みがちな気持ちにおすすめのフラワーレメディを使って、ご自分用のボトルをお作り頂き、こころの状態をチェックします。

7月15日(日) 夏を元気に過ごすために

暑さで眠れない、日焼けのダメージなど、過酷な夏の時期を乗り越えるためのアロマセラピーの使い方をお伝えします。

実習では、北海道富良野で取れたラベンダーをはじめ、アロマセラピーでからだをケアするローションを作ります。

イライラするなどこころの状態に対応するフラワーレメディを使って、ご自分用のボトルをお作り頂き、こころの状態をチェックします。

8月19日(日) 夏疲れを解消する

夏バテを防ぎ、夏の疲労を緩和するためのアロマセラピーやハーブの取り入れ方をお伝えします。足のトラブルやストレスを解消し、簡単にリラックスできるフットバスソルト作りを実習します。

疲労感やその他のこころのマイナス状態に対応するフラワーレメディを使って、ご自分用のボトルをお作り頂けます。

### \*パッチフラワーセラピー\*

自然の草花から作られたレメディを使いこころのバランスを整えるシステムです。シンプルで、どなたにでも安心してお使いいただけます。当日のご自分のこころに合わせて、ご自分で選ぶことができます。

### ナチュラルライフ・コミュニティ

1、お名前 2、当日のご連絡携帯番号 3、ご参加希望の講座開催月日 を

[naturallife.com@gmail.com](mailto:naturallife.com@gmail.com) へ送信下さい。

折り返し受付案内メールをお送りします。当メールを受信できるように設定願います。

お知らせ頂いたご連絡先は、講座のご連絡、確認のためにのみ使用します。

HP「ナチュラルライフ 仙台」 <http://natulifecom.blog103.fc2.com/>

Tel:070-6615-1864 (月一金 10～18時:留守時メッセージ願います)

お申込み  
問合わせ

- \*大変申し訳ありませんが、お子様連れでの参加はご遠慮願います。ご参加は女性に限らせて頂きます。
- \*当日は、体調、お持ち物等自己管理の上、ご自身の責任のもとに各講座にご参加願います。
- \*物品の販売、勧誘等は一切ありません。