



『ホルモン美人』アロマワークショップ

NICE HERB では2月1日～3月4日まで『ホルモン美人』アロマワークショップを開催します。

開催期間：2024年2月1日（木）～3月4日（月）の土日祝日に開催

参加特典：AEA Jオリジナルグッズをプレゼント！（数に限りがあります）

ワーク内容：あなたのタイプに合った「アロマスプレー」or「アロマバーム」の作成 ハーブティー試飲付

ワーク時間：①午前の部 10:00～12:00（内容により最大2Hの予定）

：②午後の部 13:00～15:00（内容により最大2Hの予定）

ワーク料金：¥3,000（現金のみ）

土曜日	日曜日	祝日
2/3	2/4	2/12
2/10	2/11	2/23
2/17	2/18	
2/24	2/25	
3/2	3/3	

※感染症対策の為、各コース原則プライベートでの受講になります。

カップル、グループ、ご家族単位での受講を希望の場合、最大6名までとさせていただきます。

※参加ご希望の方はNICE HERBのホームページのお問い合わせより「“ホルモン美人”アロマワークショップ受講希望、受講希望日、希望コース」を記入の上、予約してください。

“ホルモン美人”アロマワークショップ

Webであなたのタイプを
チェックしよう!



ホルモン美人度30%
頑張りすぎてイライラ!
スマイル不足タイプ

おすすめ
アロマ

ゼラニウム ラベンダー

「バランス調整の精油」ともいわれるゼラニウムは、女性ホルモンはもちろん、心のバランスが乱れたときにも心強い味方に。ローズのような華やかさとハーブの爽やかさを併せ持つ香りです。ラベンダーは、いわずと知れたリラックス精油の代表格。こわばった心と身体をやさしくゆるめてくれます。

おすすめの
使い方

アロマロールオン



ホルモン美人度40%
食欲の暴走が止まらない!
万年ダイエッタータイプ

おすすめ
アロマ

グレープフルーツ サイプレス

グレープフルーツは、食欲のコントロールや脂肪燃焼を助けるとされる精油。爽やかな柑橘の香りはリフレッシュにもぴったりです。針葉樹のシャープな香りが特徴的なサイプレスは、心身の老廃物をデトックスするとされ、また、女性特有の不調にも古くから使われています。

おすすめの
使い方

アロマスプレー



ホルモン美人度50%
身体の巡りに問題あり!
透明感不足タイプ

おすすめ
アロマ

スイートマージョラム スイートオレンジ

身体と心を温めるとされるスイートマージョラムは、すっきりとしたハーブ調の中にスパイシーさもある香り。スイートオレンジは、フレッシュな柑橘の香りで心を元気にしてくれるだけでなく、眠りに就きやすくする力も。入浴と香りの相乗作用が期待できるアロマバスで身体の巡りを促しましょう。

おすすめの
使い方

アロマバスオイル



ホルモン美人度60%
お肌も心もカサカサ!
うるおい不足タイプ

おすすめ
アロマ

ローズ サンドルウッド

古来から女性に愛されてきた華やかなローズの香りは、気持ちを明るくするだけでなく、スキンケアにも力を発揮します。心を鎮めるサンドルウッドの香りは、女性ホルモンのバランスを整えるといわれ、近年の研究ではスキンケアにもよいことが確認されています。

おすすめの
使い方

アロマバーム



いろいろな方法でつかってみよう!



アロマロールオン

20mlの植物油(ホホバ油など)に精油を4滴入れてよく混ぜます。



アロマスプレー

5mlの無水エタノールを入れたボトルに精油を3~20滴加えます。さらに水を45ml入れてよく振って混ぜます。



アロマバスオイル

ホホバ油20mlに精油を5滴入れてよく混ぜます。※浴槽がすべりやすくなる場合がございますのでご注意ください。



アロマバーム

ミツロウ5g、ホホバ油25mlを耐熱容器に入れ、湯煎にかけ、精油を3滴加えてよく混ぜます。冷めないうちにすばやく容器へ移します。

※肌につける場合は、精油の濃度を1%以下(顔の場合は0.5%以下)にしてください。 ※防腐剤が入っていないため、1~2週間程で使いきりましょう。

第50回 AEAJ 主催
アロマセラピー検定

試験日
2024年5月12日(日)
申し込み期間
2024年2月1日(木)
~3月4日(月)



ナチュラルビューティ
スタイリスト検定

インターネット試験で
いつでも受験可能



Present!

抽選
100名

第50回アロマセラピー検定を
お申し込みの上、ご応募された方に抽選で、
公式テキスト&問題集や
機関誌『AEAJ』セット
などをプレゼント!



Aroma Environment Association of Japan

© AEAJ / Aroma Environment Association of Japan. All rights reserved.