

## 『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: A E A 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 2 H の予定)

: ②午後の部 13:00~15:00 (内容により最大 2 H の予定)

ワーク料金: ¥3,000 (現金のみ)

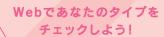
土曜日	日曜日	祝日
2/3	2/4	2/12
2/10	2/11	2/23
2/17	2/18	
2/24	2/25	
3/2	3/3	

※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名までとさせて頂きます。

※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





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

**▲** 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痰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。



**アロマロールオン** 

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

<sup>おすすめ</sup> ▲ 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。



アロマバスオイル

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

**▲** 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。



アロマスプレー

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

▲□ーズ

▲サンダルウッド

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 るサンダルウッドの香りは、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



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こ とがございますのでご注意ください。



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。





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!

第50回アロマテラピー検定を お申し込みの上、ご応募された方に抽選で、

抽選 100名

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!

