



学生相談室主催



# アロマセラピーセミナー

レクチャー、香りの体感とフレグランスづくり

日時：2019年10月30日（水）13:15～16:25（Ⅲ～Ⅳ時限）

場所：6211教室

講師：中田 真世先生（アロマセラピスト）

対象：本学学生（学部生も大学院生もどうぞ）

参加費：700円（フレグランス材料費。持ち帰れます。）

持ち物：飲み物（精油により代謝がよくなるため、水分補給をお勧めします。）

申し込み：参加費を添えて学生相談室受付で申し込んでください。

（お友だちの分を代理で申し込むことはできません。）

問い合わせ：学生相談室（18号館2F）

03-5382-6389（平日9:30～17:00）

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」「頭を使いすぎて疲れた」「なんとなく調子が悪い」「ストレスがたまっただけで、どうしたらいいかわからない」と思うことはありませんか？

初心者向けのレクチャーでアロマセラピーの基本を学び、

精油（エッセンシャルオイル）の香りを体感。自分の心と身体に向き合います。

その後、自分のその日の気分や体調に合わせた精油を用いて、スプレータイプのフレグランスを作ります。

アロマセラピーの基礎を知っていると、自分でできるストレスケアのひとつとして、生涯活用できます。心身のバランスを整えたい方のご参加をお待ちしています。