

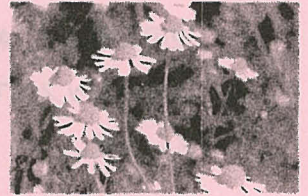
～ヨガ・ハーブ・バッチフラワー・アロマ～

# ♡女子力UP ナチュラルケア講座♡

こころとからだをセルフケアするヨガ、ハーブ、バッチフラワー、アロマを体験してみませんか。主に初めての方向けに、各ケアをご紹介します講座です。  
自然素材で作る実習では、ご自分でケア用品を作りお持ち帰りいただけます。

とき 2011年 4月17日 (日)

Part1:プルナヨガ&ハーブ  
10:30~13:00



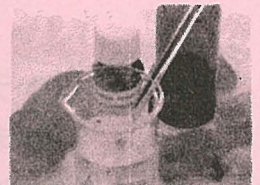
Part2:バッチフラワー&アロマセラピー  
14:00~16:30

\*内容の詳細は裏面をご覧ください



ところ イズミティ21 和室 1・2  
泉区泉中央2-18-1 地下鉄泉中央駅北3番出口

参加費 Part1:2,000円(10名様限定)  
Part2:2,500円  
\*1&2:4,000円(プチプレゼント付き♪)  
(参加費は材料費、資料、用具レンタル代として)



講師 三塚 寛子 Rainbow Lotus Healing Center  
全米ヨガアライアンス認定講師  
バッチ財団登録プラクティショナー

仁乃森 有香  
英国 IFA 認定 アロマセラピスト  
バッチ財団登録プラクティショナー

\*大変申し訳ありませんが、妊娠中の方、お子様連れでの参加はご遠慮願います。(ママとお子さん向け講座も開催できるように計画中です。)ご参加は女性に限らせて頂きます。

お申込・お問い合わせ

主催 ナチュラルライフ・コミュニティ

私たちは女性の健康を願う、仙台市市民活動サポートセンター利用団体です

お名前とお電話(ご確認のためにのみ使用します)を明記の上、件名を「講座申込」として

下記アドレスへ送信下さい。(ご返信のため当メールを受信できるように願います)

mail: [naturallife.com@gmail.com](mailto:naturallife.com@gmail.com)

<http://natulifecom.blog103.fc2.com/>

# ♡女子力 UP ナチュラルケア講座♡

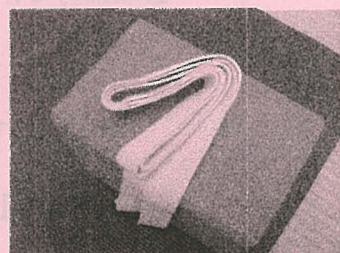
プルナヨガは、少人数制で丁寧に行います

ハーブ、バッチフラワー、アロマセラピーは、オーガニックハーブティーを飲みながらの和やかな雰囲気の中で、ご自分で楽しく作って頂く実習が中心の時間です

## ◆Part 1◆ 10:30~13:00

### ◇プルナヨガ◇

プルナヨガは、マットだけではなくヨガブロックやストラップなどの用具を使用するので、幅広い年代の方に無理なく安全に楽しんでいただけるヨガです。当日のレッスンでは、ご自宅で用具がなくてもできるアレンジした方法もお伝えします。



### ◇ハーブ◇

からだの内側から作用するハーブティーを飲みながら、ミネラルを豊富に含む天然塩にハーブの作用をプラスしてバスソルトを作ります。バスソルトを入れたお風呂は、血行を促進し、発汗作用を高めます。手づくりバスソルトのデトックス作用で心身ともにクレンジングしましょう。

## ◆Part 2◆ 14:00~16:30

### ◇バッチフラワーセラピー◇

バッチフラワーは、日々の生活の中で感じるマイナス感情を穏やかにするための、自然の草花から作られた癒しのシステムです。

どなたにでも安心してお使いいただけます。

例えば… 心身ともに疲れて元気が出ない→オリーブ

慌ただしくてイライラする→インパチェンス など…

39種から当日のご自分のところに合わせて、選んで作りお持ち帰りいただけます。



### ◇アロマセラピー◇

植物の香りの力をかりて、こころとからだを健やかに保つアロマセラピー。

精油のはたらきをご紹介します、実習ではご自分でトリートメントオイルを作って、セルフマッサージをしてみます。お好きな香りで作成したオイルは、ご自宅でのセルフケアにお持ち帰り頂けます。

\*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。