

Natural selfcare

& Yearend Party

いつも以上に、大きな負担がかかっているところとからだにお疲れさまのお手入れを。
これからも前に進むために、少し一休み。楽しく一緒にしましょう。

1:2011年 11月23日 (祝) 13:30~16:30

いらぬものさようなら~ところとからだのデトックス~

と き

プログラム

ところのマイナスさようならバッチフラワーマイボトル作り
からだすっきりアロマバスソルト作りとヘッドマッサージ

2:2011年 12月11日 (日) 13:30~16:30

お花でうるおい私ケア~イヤーエンドパーティー~

バラ香るしっとりアロマコスメを作りながらリラックス
バッチフラワーマイボトルでころうるおう
楽しいひとときミニパーティー

ところ

仙台市市民活動サポートセンター

1:研修室2 2:研修室3

地下鉄広瀬通駅 西5番出口すぐ

参加費

全2回 4,500円 (1回 2,500円 2回ご参加優先受付)

*参加費はお持ち帰り材料費、資料代として

来年1月以降も

バッチフラワー、プルナヨガ、
アロマセラピー講座を、冷え
解消などのテーマで開催予定
ブログ等でご案内します

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

お申込み


お名前とお電話(確認のためにのみ使用します)を明記の上、下記アドレスへ送信下さい。

問合わせ

(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)

mail: naturallife.com@gmail.com <http://natulifecom.blog103.fc2.com/>

*大変申し訳ありませんが、今回は妊娠中の方、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。

 11月23日 ころとからだのデトックス

◇バッチフラワーセラピー マイボトル作り◇

プラクティショナーのサポートで、ころをケアするお花のレメディを選んで作ります。お持ち帰り頂くボトルは、繰り返し使えます。

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。初めての方でも大丈夫です。

例えば… 心身ともに疲れて元気が出ない→オリーブ


これからのことが不安で仕方ない→ミムラス など… 39種から当日のころに合わせて、作ります。



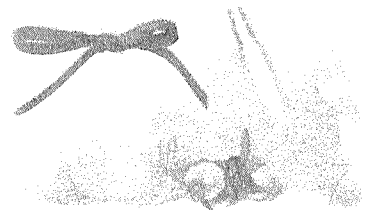
◇バスソルト作りとヘッドマッサージ◇

3月以降、不安物質が気になります。いらぬものを排出する力を助けるアロマセラピー、ハーブについてご紹介。バスソルトを入れたお風呂でできるヘッドマッサージで、頭の疲れもすっきりと。

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精油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。

 12月11日 イヤーエンドパーティー

一年のねぎらいと感謝をこめて。楽しいミニパーティー。
プレゼントもあります。普段着でお気軽にお越しください。



◇クリスマスコフレ風にアロマコスメ作り◇

すべて自然素材を使ったしっとりバームを作ります。

女性に嬉しいバラやお花の香りでリラックス&お肌を乾燥から守ります。

植物の香りの力をかりて、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、作製したバームはメッセージカードとともに、クリスマスコフレ風にラッピングしてお持ち帰り頂けます。

◇ころうるおうバッチフラワーセラピー◇

プラクティショナーとともに、おさらいと振り返りをしてボトルを作ります。

前回選んだレメディを飲んでみて、ころの変化はありませんか。今のころにあった新しいお花のレメディを選んで作ります。



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。

ナチュラルライフ・コミュニティ <http://natulifecom.blog103.fc2.com/>