

# 花粉症を防ごう！

～花粉症対策をアロマセラピーとマクロビオティックで～

講師：高橋ゆかり先生（ホリスティックビューティーアドバイザー）

星野香織先生（AEA認定アロマセラピーインストラクター）

アロマセラピーとマクロビオティックの食事で、  
自宅でできる花粉症の簡単セルフケアをしましょう。

花粉症のケアは、鼻や目だけではなく。  
自然治癒力を高める体作りをマクロビオティックの食事法と  
アロマセラピーの視点からご紹介します。  
セミナーでは呼吸が楽になるアロマクラフトを実際に作って、  
お持ち帰りいただきます。

また、マクロビオティックの軽食付きです。  
花粉症を和らげる食事や生活習慣を身につけて、  
今年の春は、ハッピーに過ごしましょう。

2014年1月13日（月・祝）

11：00～13：00

軽食つき

受講料：4,000円（ドリンク別）

※当NPO会員は受講料3,800円

募集定員：10名

開催場所：Sawa's Cafe

仙台市青葉区上杉2丁目4-21

リバーシティ上杉1階

【地下鉄北四番丁駅 徒歩3分】

お申込み・お問い合わせ

NPOこころの休憩所

Sawa's Cafe Tel：022-797-5114

E-mail：sawas\_cafe@love.plala.or.jp



OHANASHI-DOKORO

sawa's cafe