

NARD JAPAN認定 アロマセラピーベーシック ボディケア講座

この講座は各ボディの症状に合わせてより良いアドバイスができるようになることを目的とした講座になっています。普段耳にする肩こりやダイエットなど身近なテーマから入る講座ですが内容はとても充実しています。今後講師活動を考えていらっしゃる方は、初心者の方が興味を持って頂きやすいテーマでもありますし、また初心者の方はご自身のお体をテーマに当てはめて受講するとアロマセラピーがより理解しやすいと思います。幅広い方にご興味を持って頂ける講座です。

アロマセラピーベーシック ボディケアコース

● 全6回 **¥25,080-** (教材費込・税込)

レッスン	理論	実習	講座内容
1	◎肩こり・筋肉痛緩和について	トリートメントジェル作り	肩こり、筋肉痛緩和のためのトリートメントジェルを作ります。パソコンのお仕事の方やスポーツを行っている方へどのようなアプローチが良いのか学びます。
2	◎冷え性について	トリートメントオイル作り	冷え性の原因はさまざまです。自律神経の乱れやストレスなどによって冷え性は起こります。そのような冷え性のメカニズムを学びます。
3	◎リラックスについて	トリートメントクリーム作り	精神的な疲れが体の機能を低下させます。そのメカニズムやケアについて学びます。
4	◎ダイエットについて	ダイエット用クリーム作り	アロマセラピーで行えるダイエットについて学びます。新陳代謝促進、ホルモン調整、食欲抑制などテーマに合わせた精油を選択できるようになります。
5	◎フットケアについて	フットケア用 トリートメントジェル作り	足はなぜ浮腫みが出るのか？などの浮腫みの原因からご自身のフットトリートメントのやり方を学びます。
6	◎スキンシップのための トリートメントについて	スキンシップのための トリートメントオイル作り	マザーズハンドのように人に触れられることの心地よさスキンシップについて学びます。セルフトリートメントも学びます。

◎1日完結コースになります。