

暮らしに役立つ実践アロマセミナー

～アロマを始めたい方のセミナー～

講師：小森 たまき (IFA アロマセラピスト)

2012年5月18日(金) 10:30~12:00 参加者：女性6名

アロマオイルを使ってみたいけど、どんなオイルを使ってどう使ったらいいかわからない！というアロマ初心者の方向けの講座が開催されました。参加者は、主婦の方から大学生の方と幅広い年代となり、アロマセラピストの小森様にアロマの基礎知識についてお話して頂きました。



アロマセラピーは、古代エジプトからある歴史の長いものです。精油が体内に吸収されるには、鼻→脳→神経と鼻→肺→血流、と全身皮膚→体内と3つの経路があります。体内に取り込まれるものなので、良質な精油を選んでください。選ぶポイントは100%天然、学名が記載されているもの、有機栽培のものなど、キチンと成分表を見て選ぶことです。

ビギナーにお勧めの精油はラベンダーとティートリーです。どちらも鎮静作用、殺菌作用、防虫作用があります。眠れないときに、枕元にティッシュに数滴垂らすと良く眠れます。また、虫に刺された時や吹き出物ができた時に皮膚に塗るとよいです。



実際にいろんな精油の香りをかいてみましょう-ラベンダー、オレンジ、ゼラニウム etc. 好きな香りの精油を重層と混ぜてお風呂に入れたり、お掃除する時のバケツに数滴垂らしたり、ティッシュに垂らして靴箱に入れたりとお生活に取り入れましょう♪



具体的な使い方を教えて頂き、生活の中にアロマオイルを取り入れていきたいと参加者の方皆様に満足頂けるワークショップとなりました。



ラベンダー、ゼラニウム、オレンジを混ぜて作ったルームスプレーです。爽やかな香りです。次回 7/5(木)に作りますので興味のある方は是非参加してください！