

ハーブのある暮らしを楽しむ講座③



… 風邪の季節を迎える前に …

ハーブできる予防や対策

抗菌力の高いハーブと免疫力を強化するハーブを知り、実際にハーブティーを飲んでみたり、すぐに役に立つ簡単な使い方を実習します。

植物が持つ自然の力を借りて、日頃の習慣でできることを一緒に考えていきましょう。

実習の内容は、①タイムで作るうがい薬と、②マスクスプレーです。作り方を学んだら、おまけに③もう1本スプレーを作ってみましょう。マスク用、部屋用、花粉対策用などお好きなものをどうぞ。精油の正しい使い方についてもお話します。実習で作ったものはお持ち帰りいただきます。ご自宅でご使ってみてください。

日時 : 11月 8日(金曜日) 10:00~11:50am
場所 : 取手ウェルネスプラザ セミナールーム A
受講料 : 2200円 ほかに材料費が 1700 円かかります。
お持物 : お持ち帰り用の袋、 筆記用具

お申し込み : お電話(090-4015-7111)
またはメール(my.herbal.life1006@gmail.com)にて承ります。
材料準備の都合上10月 28日(月)までにお問い合わせいたします。

ハーブを日常生活に取り入れる
方法を提案していきます。
ハーブ好きの皆様と一緒に
楽しい時間を過ごせたらなと
思っています。
お気軽にご参加ください。

講師 中前晶子

Herbal Life Design 主宰

URL : <https://www.hl.design.online>

e-mail : my.herbal.life1006@gmail.com

twitter : @herbal_design



資格 JAMHA 認定 ハーバルプラクティショナー
AEAJ 認定 アロマセラピーアドバイザー、ハンドセラピスト
手作り石鹸、化粧品、染色の各講座を修了

今後の日程(毎回、講義と実習があります。会場の関係で予定は変更することがあります。)

2019年 12月 乾燥肌対策 はちみつ入り保湿石鹸作り
2020年 1月 体調に合わせたハーブティーの選び方とハーブの各論
2021年 2月 ラベンダーで染めるシックな色のシルクストール