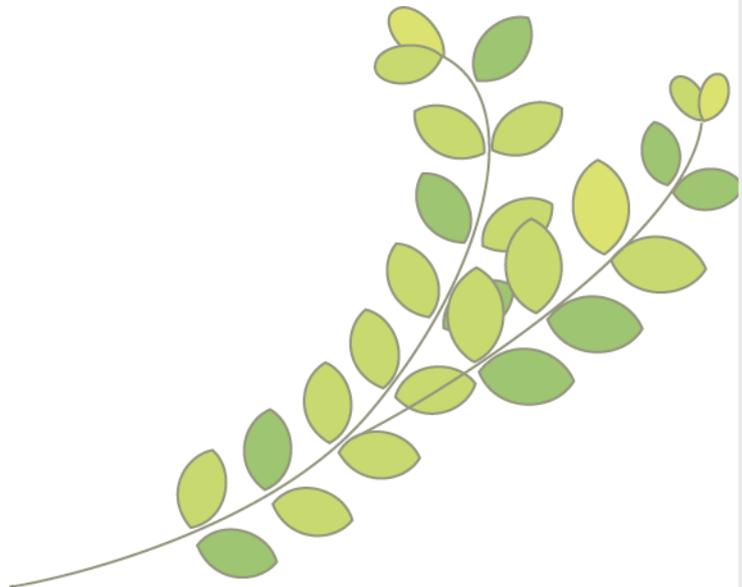


香りでリラックス  
アロマセラピー

*Aromatherapy*

# ワークショップのご案内



## 実習の内容～こんな感じですよ



ご依頼が一番多い、ハンドマッサージ・コースを例にご説明します。体験していただくのは、マッサージはもちろん手浴や化粧水づくりなど。実習を楽しみながら、アロマセラピーの基本の方法・「嗅ぐ」、「温める」、「浸す」、「揉む」、「作る」に触れてみてください。

精油を確認する

嗅ぐ

テーマにそって5種類の精油をお持ちします。まずは香りを嗅いで、その日に使う精油を確認しましょう。効能についてもご案内します。

バスソルトをつくる

作る

大粒の岩塩をつかって、入浴剤をつくりましょう。塩には血行をよくし、疲れをとる働きがあるといわれています。ご家庭のお風呂に应用する方法もご案内します。

※バスマルク(保湿)や、重曹(血行促進・肌さらさら)の入浴剤に変更することができます。

手浴をする

浸す

手浴はいわば、手のお風呂。お湯にバスソルト(上記)を溶かして、手を浸しましょう。自律神経が安定し、心身の緊張が緩んできます。眠くなってくるかもしれません。

※会場に給湯設備がない場合は、温湿布など他の実習に変更させていただきます。

化粧水をつくる

作る

素材を混ぜるだけなのに、潤いが実感できる化粧水をつくります。グリセリンをたっぷり入れて、保湿力を高めましょう。つくった化粧水はお持ち帰りいただけます。

※リップクリームやハンドクリームに変更することができます。

ハンド・マッサージ

揉む

二人組になって、マッサージして「あげる」側も「もらう」側もどちらも体験します。手は第二の脳といわれるとおり、やさしく揉みほぐすと気持ちもリラックスしてくるのです。マッサージオイルを肌に伸ばしながら、さすったりツボを刺激したりしてみましょう。

※足、肩、全身マッサージに変更することができます。

質疑応答

Q&A

アロマセラピーのご質問にお答えします。不明点・疑問点があれば、遠慮なくご確認ください。今日のワークショップ以外のことでも構いません。

※会場の条件によっては、実施できない実習もあります。詳しくはご確認ください。



# バーチャル・ワークショップ

ワークショップの様子を写真でご紹介します。

みんなと一緒にアロマセラピーを楽しむ、ワークショップの雰囲気を感じていただければと思います。



1  
こんにちは、堀岡幸恵です。ハンド・マッサージを中心に、いろいろなアロマセラピーを体験してみましょう。



5  
温湿布は、すぐに温まるところが魅力です。血行がよくなって、肩がじわーっと楽になります。



2  
ラベンダー、オレンジなど、今日つかう五種類の精油を確認します。



6  
肩のマッサージは、力加減が大事。お互いに確認し合うと、ぐんとリラックス度があがります。



3  
ミルクの入浴剤を作って、さっそく手浴をしてみましょう。肌がしっとりしてきます。



7  
うつ伏せに寝て、全身マッサージ。手が届きにくい肩甲骨の際は、丁寧にほぐしてあげましょう。



4  
足の裏がほぐれると、気持ちまでリラックスしてきます。ちょっと痛いぐらいが気持ちいいんですよ。



8  
手はツボの宝庫です。マッサージ・オイルを使うと、指圧とも整体とも違う滑らかな心地よさがうまれます。

# 実施要領



## 時間

90分が標準です。  
(120分がご希望の場合はご相談ください)

## 人数

40人くらいまでが適当です。

## 会場

- 1.会議室など(テーブル・椅子の部屋)
  - 2.和室など(床に座れる部屋)
  - 3.給湯設備が使えるところ
- (設備によって実習内容が限られます。詳しくはご相談ください)

## 金額

20000円から。詳しくはご相談ください。

## 出張範囲

新座市、朝霞市、志木市、和光市、練馬区近郊。  
用具運搬のため、自動車で行きます。駐車場をご用意ください。

## お申し込みから当日まで



### お申し込み

P.8の申込書に必要事項をご記入いただき、林泉までお送りください。  
(郵送かFAX、あるいはホームページからもお申し込みいただけます)。

### 打ち合わせ

会場を見せていただいた上で、細かい打ち合わせを致します。  
→ 会場を下見できる日にちをご連絡ください。

### 確認書

打ち合わせ内容をまとめた確認書をお送りします。  
→ 日時など決まったことを参加者にご連絡ください。

### テキスト

当日のテキストになる原稿をお送りします。  
コピー&ホッチキス止めのうえ、参加人数分をご用意ください。  
→ いつまでに原稿をお送りすればよいか、お知らせください。

### 参加人数

開催の二週間前までに、参加人数を決めていただきます。  
→ 人数(含む役員さん)が決まりましたら、お知らせください。

### 開催

1時間前に会場に入り準備を行います。撤収は15分くらいの予定です。

## FAQ～よくあるご質問



よくあるご質問をまとめてみました。これ以外にも、「どうなんだろう？」と思うことがありましたら、お気軽にご連絡ください。電話、FAX、メール、どの方法でも結構です。

参加者の持ち物はありますか。

基本的には、タオルを2枚用意していただくだけです。ただ、会場の都合で、お湯(水筒に500ml程度)をお持ちいただく場合があります。それ以外の材料・道具・容器等はこちらで準備致します。

どんな服装で参加すればいいですか。

汚れても大丈夫な格好でお越しください。精油や植物オイルがつく場合があります。

開催時間を、標準の90分から120分に変えられますか。

できる限りアレンジ致しますので、ご要望をお伝えください。時間以外のことでも、例えば会場の設備など、できるだけ対応したいと思っておりますので、ご相談ください。

子供は参加できますか。

大人対象のワークショップですので、お子様の参加はご遠慮ください。また、妊娠中もしくは体調の優れないときは、香りに敏感になることがあります。万が一違和感が生じたら、すみやかに退室してください。

## お問い合わせ



ワークショップやアロマセラピーに関して、なんでもお気軽にお問い合わせください。  
ホームページにもさまざまな情報を載せていますので、ご覧ください。

### 連絡先

アロマセラピールーム林泉(りんせん)  
堀岡 幸恵(ほりおか ゆきえ)  
〒352-0025  
埼玉県新座市片山3-8-31  
TEL&FAX:048-482-3636  
メール:rinsen-aroma@jcom.home.ne.jp  
ホームページ:http://rinsen-aroma.com

### 講師 プロフィール

#### 堀岡 幸恵 (ほりおか ゆきえ)

1969年生まれ。埼玉県出身。冷え症や月経前緊張症など、女性ならではの症状と向き合ううちに、アロマセラピーと出会う。現在、埼玉県新座市にてアロマセラピールーム林泉を主宰。雑誌などにアロマ関係の記事を執筆するほか、月例ワークショップ「はじめてのアロマセラピー」を開催するなど、アロマセラピーの普及にも力を入れている。著書に「アロマ生活365日」(BABジャパン)がある。



# 申し込み用紙



お申込み日	20 年 月 日
代表者のお名前	ふりがな
代表の方が所属する 機関名・グループ名	
連絡先(住所)	〒
連絡先(お電話)	
連絡先 (メールアドレス)	PC 携帯電話
ご希望の開催日	
開催予定場所	名称( ) 住所( ) 場所はどんなところですか (○をつけてください) 1.会議室など(テーブル・椅子の部屋) 2.和室など(床に座れる部屋) 3.その他( ) 給湯設備はありますか ( ある ・ ない ) ホワイトボードはありますか ( ある ・ ない )
参加予定人数	
その他 ご質問やご希望を お書きください	