

ALTA塾

月曜コース

■日 時：4月24日（月）13:00～16:45

■場 所：APRIL ACADEMY

■受講料：会員 5000円・非会員 8000円（税込）

第一部：13:00～14:45

タンパク質の事知れば知るほどすごいです



栄養素としておなじみのタンパク質は、消化されていったん小さな分子アミノ酸になります。その後アミノ酸は血管を流れて60兆個の細胞に届けられ、細胞内のリボソームでまたタンパク質に組み立てられます。

心の働きに関わるドーパミンやセロトニン、ノルアドレナリンもタンパク質。ホルモンも酵素もタンパク質。勿論コラーゲンもタンパク質です。私たちの身体を作っているタンパク質を色々な食材から摂取してアミノ酸のバランスを整え、身体や心の若さや元気を摂りいれましょう。



講師：福場美知留

- ・一般社団法人アロマ・リンパセラピスト協会会長
- ・日本プラセンタ研究会副理事

男女共同参画企画、看護師勉強会、保健師研修会、スポーツジム、企業などで「美容・健康アナリスト」として講演活動を行い、好評を博している。また、2013年1月、アロマ・リンパケアを、もっと社会に普及させることを目的に、一般社団法人アロマ・リンパセラピスト協会を設立。講演やセラピスト育成など、幅広い活動を行っている。

第二部：15:00～16:45

香りのワンコとベアー作り



最近ではアロマという言葉がとても身近になってきました。植物の放つ香りは、脳の中枢にダイレクトに届くため、香りを嗅ぐだけで気持ちがほっとしたり、元気が出たりと心にストレートに働きかけてくれます。

今回は、誰もが香りを楽しんでいただけるようにハンドタオルと精油を使用して、わんことベアを作ります。とても簡単にできるので、みんなでワイワイ楽しみながら作りましょう。そして、アロマの奥深い力を私の経験談を交えてお伝えしたいと思います。



講師：秦 弘美

（公社）AEA J認定アロマセラピスト資格を取得後、アロマに対するの興味が増し、自身のスキルアップのために英国IFA資格を取得。

女性の心と体の繋がりを強く感じ、サロン開業後はコンスタントに通っていただけるサロンづくりを心掛けている。2年半前の家族の入院生活を通して、リンパの重要性とアロマの底知れぬパワーを体感し、単なる癒しやリラクゼーション効果だけでなくとどまらないアロマ・リンパケアを普及させるため、ALTAのインストラクターとして静岡で公開セミナーやスクールを展開中。

APRIL ACADEMY

世田谷区玉川 2-24-6 シルク玉川 7F 二子玉川駅徒歩 2分

URL: <http://www.april-academy.com/>

お申込み・お問い合わせ

TEL:03-6413-9673 E-mail:info@alt-a.jp

URL: <http://alt-a.jp/index.html>

ALTA 事務局 担当・中浜