

第一部：13:00～14:45

「脂質」が食生活の常識を変える！

ついこの前まで、脂質(アブラ)は悪者ではなかったでしょうか？
ハイカロリーであり肥満や動脈硬化、血液ドロドロが連想されました。しかし、今ではスーパーフードの中にココナツヤシ油や亜麻仁油が入っています。

確かに脂質の中には摂らなければならない必須栄養素もありますが、話題の油があたかも「美容サプリ」のような効果があるわけではありません。

油の性質を決める脂肪酸についてしっかりと学び、摂取方法や費用対効果を考えてみましょう。



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

症状別ブレンドオイルづくり

クライアントに提案する【精油】はどんな方法で選んでいますか？

「効果効能にあわせて」

「好みの香りを使う」

どちらもとても大切な選び方で、正解です。

でも効果効能にばかり気を取られるとクライアントが置き去りに。

好みを重視すると主訴に答えられていないかも、

というセラピストの密なジレンマが生じることがあります。

今回は、抽出部位にフォーカスした精油選びと、

ブレンドオイルの作り方を学びます。



講師：友松 佳津子

- ・JAPAS 認定アロマセラピスト取得 ・Aromatic Head Massage
- ・アロマリンパセラピスト協会認定セラピスト ・アロマセラピーサロン キフィー主宰

FM 岡崎「こころの宅急便」コーナーで生活に役立つアロマのお話を担当。4人の子育てをしながら JAPAS 認定アロマセラピスト取得。アロマに助けられ、家族の健康管理にフルに活用してきた経験を生かし「アロマを生活の中に根付かせたい」そんな思いからサロンでのケアとアロマ講座を行っている。

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