

第一部：13:00～14:45

【ビタミン】とカラダとの関わり

ビタミンとは私たちが食事から得ている栄養素に含まれるものですが、「微量で体内の代謝に重要な働きをしているものであり、自分の体内では作られないもの。」で、必ず摂取しなければならない必須栄養素です。現在13種類が発見されていますが、ビタミンの働きや歴史には興味深い多くのエピソードがあります。食事のアドバイスには欠かせないビタミン情報と最近注目の【メガビタミン療法】などもお伝えします。



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長

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

アロマリップクリーム作り

リップクリームは化粧ポーチの必需品。ひよっとしたらどんな化粧品よりも、ないと困ってしまう物かもしれません。

唇を潤すだけでなく、つけるたびに幸せな気分になれるリップクリーム作りです。

要はやはり香りですが、精油をたくさん使えない分より厳選した香り選びが必要になります。

肉体、精神、魂を最良の状態を保つ働きを持つと言われる7つのチャクラ。

7つそれぞれの特徴を知って、対応する精油から【幸せ】をテーマに香り選びをしたいと思います。



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