



眠りの講座

秋も深まり季節が冬へと移り変わる頃は、朝晩の寒暖差がはげしく
体調管理がむずかしい季節です。

自律神経のバランスも崩れやすく、それにともない眠りに関するトラブルも
生じやすくなり、不安を抱える方も多くなります。

この講座では、アロマやハーブをとり入れた心地よい眠りへの導入法
や、自然のリズムを整え日々の暮らしを健やかに過ごすための方法
をお伝えします。

実習では、眠りを整えるオリジナルの精油「sleep blend (3ml)」
安眠ブレンドを作ります。

▶開催日時

11月7日(金) 14:00~16:00

11月8日(土) 14:00~16:00

( 両日同内容)

受講料 4400円 (税込 材料費込)

定員 6名

持ち物 筆記用具

**※ご予約は各講座開講日の3日前まで店頭またはお電話、ネットにて承ります。
各講座 定員になり次第〆切らせていただきます。**

〒930-0887 富山県富山市五福2 3 3 7 - 5
TEL : 076-444-5151 FAX:076-444-5150

ネット予約はこちら <http://www.alterna-inc.jp>



フローラメディカ