



眠りの講座

長く厳しい冬が過ぎ、暖かな春を迎えるころ私たちの身体も季節に応じて活動的になり巡りはじめます。

新陳代謝が急に活発になることで、身体への負担が大きくなり心身のバランスも崩しやすくなります。

この時期に感じる不調の中でも、眠りに関して不安を抱える方は多く、日常生活に支障をきたす方も少なくありません。

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などお伝えします。

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

日時 3月19日 (水) 14:00～16:00

3月22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