

毎日の健康のために脳に直結した嗅覚×アロマを使った全く新しい自分を知る方法

# 心と体のセルフケア講座

こんなお悩みを嗅覚×アロマで解決!

- ☑ 仕事・子育て・家族・介護、対人関係の悩み
- ☑ 思春期、更年期、老年期のイライラ、負の感情を解消したい
- ☑ 親や自分の認知症を予防、早期発見の方法

自分を知る方法

- ① 4つの香りまたは8本の香りを嗅ぎ好きな順番に並べる
- ② 選んだ香りの好みから体質分析、タイプ分類
- ③ タイプ別に合うセルフケアを提案
- ④ 連続講座の場合、提案したケアの効果検証も可能

講師：鈴木 真澄 嗅覚反応分析士トレーナー



子どもの頃からアトピーやアレルギーがあり、周りの言動に敏感で気を使い過ぎる傾向があった。「嗅覚反応分析」に出会い自分の体質に合ったセルフケア方法を学び、症状や傾向が改善。現在は自分でチェックとケアが出来る人を育てるアロマと嗅覚反応分析の教室を主宰している。

お問合せ先

〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼新大東125 とめ女性支援センター内

電話番号 090-2625-2355

メール masumicleararoma@gmail.com



ホームページ



## 【各種講座のご案内】

### 私を知り、あなたを知る講座

自分や他者の思考傾向を知ること、周囲とのより良い関係を築くヒントを学ぶ講座です。  
4タイプにわかれてワークを行い、自分と他者の特性の違いを楽しみながら理解していきます。

●教材費：1,000円(香りのチェックキット代)

●所要時間：90分(講義50分+ワーク40分/参加人数により最大合計120分)



### アロマで認知症予防講座

アロマを活用した、認知症予防を学ぶ講座です。

自分や親の認知症予防、感情に働きかけるアロマを使った簡単な方法をお伝えします。

●教材費：1,000円(香りのチェックキット代)

●所要時間：90分

※香りのキットを持ち帰りの場合は別途材料費追加 1,000円(合計120分)



### 自分の気持ちへの向き合いかた講座

日常で感じるイライラ、不安、妬み、負の感情の気持ちを整理する方法を知る講座です。  
心の健康を整えるためのタイプ別セルフケアについて学びます。

●教材費：1,000円(香りのチェックキット代)

●所要時間：90分

※お守りアロマ香水づくりを希望の場合別途材料費追加 1,000円(合計120分)



### 超簡単！アロマで快眠講座

タイプ別の快眠アロマが学べる講座です。

睡眠のメカニズム、眠れない原因を紐解き、実践的なケア方法を学びます。

●材料費：1,000円(香りのチェックキット代)

●所要時間：90分

※眠れるアロマミストづくりをご希望の場合は別途材料費追加 1,000円(合計120分)



### 自分に合う健康法を知る講座

どれが自分に合う健康法なのかわからないという、悩みを解決する講座です。

性格傾向・思考傾向・食事・アロマ・運動法で自分に合う方法を学びます。

●材料費：1,000円(香りのチェックキット代)

●所要時間：90分

※サポートアロマづくりをご希望の場合、別途材料費追加 1,000円(合計120分)



講師料は1講座11,000円を基本にしていますが、規定がある場合はご相談ください。  
遠方の場合は交通費を頂戴しております。スライドを投影するスクリーンの用意をお願いします。連続講座にさせていただく事も可能です。内容を変えて開催もできますのでご相談ください。(女性向けお肌タイプ診断講座、免疫アップ講座、アロマの基本講座etc)  
各講座は、アロマを用いたスプレーや香水、香油づくり等を別途追加が可能です。