

# 香りでわかる 自分のバランス講座

嗅覚の反応から、今の自分の心と体のバランスを知り  
食事や健康法、リラックス法など  
自分に合った整え方を学びます

こんなお悩みが自分のバランスを整えることで解消します

- ① 職場・家族・友人との関わりで感じるストレス
- ② 思春期・更年期・老年期に起こりやすい心と体のゆらぎ
- ③ 情報が多く、自分に合う健康法がわからない不安

## 講座のポイント

- ✓ 初めての方でも参加しやすい内容
- ✓ 香りを好きな順番に並べるだけのシンプルな方法
- ✓ 日常生活で取り入れやすい整え方を知る



## 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。香りを使った自分を知る方法「嗅覚反応分析」に出会い、自分の体質に合うアロマ・栄養素・運動法を知り、症状や傾向が改善、現在は自分や周りを大切にするセルフケア方法が学べるアロマ教室を主宰している。

お問合せ先（LINEからもお問合せ可能です）

〒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



LINE



HP

