



	アロマセラピー理論	学ぶ精油	アロマセラピー実践法 (講師によるデモンストレーション)	アロマクラフトで 使用する精油・基材
① 8/3	<ul style="list-style-type: none"> アロマセラピー概論 精油とは 嗅覚と身体 精油の身体への吸収 精油の希釈方法 呼吸に意識を向けて香りを嗅ぐ スプレー作成方法の解説 	フランキンセンス 樹脂系  ユーカリラディアータ 樹木系 オーガニック 	<アロマクラフト> ルームスプレー 目的に合わせた精油を選択し、 心身をつなげる	<ul style="list-style-type: none"> 無水エタノール 精製水 ・ ビーカー スプレーボトル(約 60ml サイズ) ※ガラス製又はアロマセラピー専用プラスチックボトルスプレー 【精油】 ユーカリラディアータ グレープフルーツ ラベンダー
② 8/10	<ul style="list-style-type: none"> 精油を安全に使うための三原則 精油の刺激性、アレルギー性、毒性 安全な使用方法の基本 希釈濃度の計算 保管と使用上の注意 気血めぐり フットバスとバスボム作成 	ティートリー 樹木系  マジョラム ハーブ系 	<アロマクラフト> バスボム ★気血を巡らせて元氣と免疫力UP! フットバス (足浴法)	<ul style="list-style-type: none"> 天然塩 重曹 ・ クエン酸 計量スプーン(大) ビニール袋 (25 cm × 35 cm) ラップ 【精油】 (冷え症ブレンド) マジョラム ジュニパーベリー オレンジスイート
③ 8/17	<ul style="list-style-type: none"> 精油の抽出法 良い精油の選び方 デトックスについて セルフフットトリートメント 	ジュニパーベリー 樹木系 オーガニック  シダーウッドアトラス 樹木系 オーガニック 	<セルフアロマトリートメント> ★デトックス セルフフットトリートメント (デモンストレーションを行います)	<ul style="list-style-type: none"> ベースオイル(スイートアーモンド) ビーカー オイルボトル (約 30ml サイズ) ※ガラス製またはアロマセラピー専用プラスチックボトル 【精油】 ジュニパーベリー グレープフルーツ マジョラム シダーウッドアトラス
④ 8/24	<ul style="list-style-type: none"> フランスのアロマセラピー メディカルアロマセラピーとは 筋肉と関節へのレシピ 感染予防レシピ 	ローズマリー シネオール ハーブ系 オーガニック  ペパーミント ハーブ系 	<アロマクラフト> メディカルジェル ★日常でのトラブルに対して のアロマケア 急性、慢性別でのケアの仕方 (ジェルの塗布・湿布など) 筋肉痛、肩こり、風邪予防の ブレンド	<ul style="list-style-type: none"> ジェルベース・計量スプーン(小) クリーム容器 (約 30ml サイズ) ※ガラス製またはアロマセラピー専用容器 ミニ泡だて器 (かき混ぜるもので可) 【精油】 (筋肉痛ブレンド) ペパーミント ラベンダー ローズマリーシネオール マジョラム
⑤ 8/31	<ul style="list-style-type: none"> ホリスティックアロマセラピー ホリスティックな健康とは 心と健康 ディフューザーで香りを楽しむ アロマセラピーの歴史 ヘッドトリートメント 	ゼラニウム ブルボン フローラル系  オレンジスイート シトラス系 オーガニック 	<セルフアロマトリートメント> ★自律神経を整える、 ストレスケア セルフヘッドトリートメント (デモンストレーションを行います)	<small>※授業内では作成しませんので、ヘッドトリートメントの際に使用されたい場合は事前に作成しておかれることをお勧めします。</small> <ul style="list-style-type: none"> ジェルベース ・ ローズウォーター 計量スプーン(小) ・ ビーカー クリーム容器 (約 30ml サイズ) ※ガラス製またはアロマセラピー専用容器 ミニ泡だて器 (かき混ぜるもので可) 【精油】 ・ ゼラニウム ブルボン オレンジスイート フランキンセンス
⑥ 9/7	<ul style="list-style-type: none"> アロマセラピー基材のいろいろ チャクラについて チャクラと精油 オーラ身体について 練り香作成 	真正ラベンダー フローラル系  サンダルウッド エキゾチック系 	<アロマクラフト> 練り香 ★自分自身のチャクラバランスを整える チャクラに対応する精油を 使った練り香で心身のバラン スを整える	<ul style="list-style-type: none"> ホホバオイル 蜜蝋 耐熱容器 電熱器 (IH またはカセットコンロでも可) 浅型鍋 (すき焼き鍋のようなもの) ミニ泡だて器 (かき混ぜるもので可) 【精油】 (お好み)
⑦ 9/14	<ul style="list-style-type: none"> 精油のブレンド ブレンド例 アロマスキンケア 	ローズオットー フローラル系  ローマンカモミール フローラル系 	<アロマクラフト> 美容ミルクローション ★美しい肌作りのスキンケア 美肌作りに欠かせない精油や 基材を使った手作り化粧品	<ul style="list-style-type: none"> クリームベース ・ ローズウォーター ディスペール ・ グリセリン 容器 (化粧水用ボトルの形状、ポンプタイプのもので可) ※ガラス製またはアロマセラピー専用プラスチックボトル ミニ泡だて器 (かき混ぜるもので可) ビーカー ・ 計量スプーン(小) ガラスボウル(約 100ml の量が入るくらい) 【精油】 ・ ローズオットー 真正ラベンダー ・ サンダルウッド ゼラニウムブルボン ・ ローマンカモミール
⑧ 9/21	<ul style="list-style-type: none"> トリートメントの効果 ハンドトリートメントについて ハンドトリートメント用ブレンドオイル紹介 	グレープフルーツ シトラス系  タイム リナロール ハーブ系 オーガニック 	<セルフアロマトリートメント> ★アロマハンドトリートメント の効果と行う際のポイント ハンドトリートメント (ソレ イユチャンネル YouTube 「Bedside Handcare」 URL 送付 動画視聴します)	<small>※授業内では作成しませんので、ハンドトリートメントの際に使用されたい場合は事前に作成しておかれることをお勧めします。</small> <ul style="list-style-type: none"> ベースオイル(スイートアーモンド) ビーカー ・ オイルボトル※ガラス製またはアロマセラピー専用プラスチックボトル 【精油】 (肩こり・首こりブレンド) ローズマリーシネオール ジュニパーベリー タイムリナロール グレープフルーツ