

初心者さんのための

【ハーブとアロマのフィトセラピー教室 ご案内】



当スクール Chaton-queue ～シャトン・クー～では、ハーブやアロマに興味をお持ちいただいている初心者さん向けに**ハーブとアロマのフィトセラピー（植物療法）教室**を開校しています。

フィトセラピーとは、植物のもつ薬理作用で身体に備わった自然治癒力を高めて病気やケガを癒すという伝統療法。ここではハーブと精油の使い方を学んだり、体とところ全体のバランスを整える方法を分かりやすくお伝えしています。



●ハーブとアロマのフィトセラピー教室について



ハーブやお花など、自然や植物が好きなので学んでみたい！ハーブに興味はあるけれど、そもそもハーブってどういうもの？アロマのいい香りが大好き！ハーブやアロマって、どんなふう体に良いのか気になる！できればお薬だけに頼らず、自然に体とところを整えられたらいいなあ！など、当スクールの生徒様がこの講座を受講してくださる理由はさまざまあります。

アロマやフィトセラピーという言葉を目にしたことはあっても、どういうものかについて知らない方も多いですね？ハーブやアロマの世界はとても多様で奥深く、でも実は私たちの身近にもたくさん存在していて、知らない無意識のうちに生活に取り入れていることも意外に多いのです。



当スクールでフィトセラピー（植物療法）を学ぶメリットとしては、ハーブやアロマだけでなくストレスや睡眠・免疫などをトータル的にホリスティックな視点で学びを深めることができるカリキュラムとなっていることです。

また初心者さん向けの講座ですが、ステップアップしていくごとに実践力と応用力を身につけることができるのも魅力です。お仕事に活用したり、ご自身のセルフケアだけでなく大切な周囲の人のケアに活用するなど…幅広くお役立ていただけます。



●ハーブとアロマのフィトセラピー教室 コース紹介

★ハーブとアロマ beginnerコース（1 day）★

はじめの一步として気軽に&楽しくハーブやアロマのことを知っていただきます。
ハーブティーを飲んだり、クラフトを作ったり、まずは楽しむことが最優先♪

さらに学びを深めたい！色々知りたい！という方は
フィトセラピー講座やメディカルアロマ講座へステップアップ！

<フィトセラピー講座>

・basicコース（4 days）

知識とセルフケアテクニックを増やしたい方のためコース

・advanceコース（4 days）

実践力と応用力を身につけたい方のためコース

<メディカルアロマ講座>

・basicコース（2 days）

メディカルアロマを基礎から学びたい方のためコース

・advanceコース（3 days）

専門性を身につけて、自信をもって精油を使いこなしたい
方のためコース

- ・フィトセラピー講座&メディカルアロマ講座は、basicコースからのご受講も可能です。
- ・メディカルアロマ講座は、advanceコースからのご受講も可能です。（アロマ資格保有者または同等の知識をお持ちの方のみ）

●ハーブとアロマ beginnerコース料金

☆beginnerコース

4時間 / 日

¥5,000 × 1日間 = ¥5,500 (税込)

- ・上記のbeginnerコースの料金には、テキストやクラフト教材等も含まれています。
- ・講座内ではハーブや精油を使用しますので、お申込みの際には持病やアレルギー・服用薬を事前にお知らせください。

●ハーブとアロマ beginnerコース詳細（1 day／4 h） ～フィトセラピーを知りたい&始めたい方のためのコース～



beginnerコースは、フィトセラピーって何？という方やアロマとハーブは気になってたけれど実際に使ったことはなく興味はあってもなかなか行動できずにいる方へ、まずははじめの一歩として精油とハーブを楽しんでいただくことを目的とした基本を知りたい&学びを始めたいという方向けの1 dayコースです。

ここから興味が沸いたなら、さらにbasicコースやメディカルアロマコースへステップアップすることができます♪



・フィトセラピーの活用法（用い方）

植物のちからの秘密／飲む・食べる／塗る／香る それぞれの目的や症状に応じた選び方

・精油を知る

アロマセラピーが心身に働きかける仕組み／精油の特徴と選び方／製造方法／精油の使用量目安／使用上の注意点
精油の薬理作用／様々な取り入れ方



・ハーブを知る

ハーブで心身を整える意味／ハーブティーの特徴と選び方／保存方法／ハーブティーの淹れ方・飲み方／注意点
初めてさんへおすすめハーブ



・伝統を知る

日本のフィトセラピー／おばあちゃんの知恵



・からだのリズムを知る

からだに備わった4つのリズム／太陽の光の基づいた1日の体内リズム

・精油を使用したクラフト実習&ハーブを使った実習

