

【フィトセラピー講座 コース内容】

●basicコース（4 days／12 h） ～知識とセルフケアテクニックを増やしたい方のためのコース～



basicコースでは、beginnerコースから一歩進んで具体的な目的に合わせて精油やハーブを学んでいきます。単純に症状に対しての整え方ではなく、しっかりと根本的な原因やその仕組みを理解していく必要があるのです。ここからは理論やWORKも取り入れながら、日々の生活へと取り入れやすいカリキュラムをご用意しています。実習もあり、学びの時間も楽しくからだをケアすることができます♪



Day 1 ストレス

ストレスって何？／心の疲れ／ストレスを跳ね返す体の機能／自律神経を整える／ストレスによるさまざまな症状
肩&首用のマッサージオイル調合／ストレス対策のロールオンアロマ作り／目元をゆるめる温湿布法／WORK 他



Day 2 睡眠

眠りと疲れの関係／睡眠リズム／質の良い睡眠の条件／睡眠と美容／睡眠とダイエット
眠る前に使いたいリラックスバーム／からだをゆるめる入浴剤／睡眠前のハーブティーブレンド／WORK 他

Day 3 しなやかな身体

からだを動かすメリット／朝のストレッチ／夜のストレッチ／巡りのカギを握る筋肉／血液とリンパ液の働き
むくみをしっかり流すトリートメントオイル調合／冷え対策のあたため手浴・足浴／WORK 他

Day 4 食事

栄養素の3つの働き／栄養素の種類／バランスの良い食事とは？／からだが好き旬の食材／腸内環境とは？
胃腸の働きをサポートするハーブティーブレンド／胃腸に働きかけるマッサージオイル／WORK 他



※それぞれにハーブや精油等の各論があります。



●advanceコース（4 days / 12 h）

～実践力と応用力を身につけたい方のためのコース～



advanceコースでは、さらに女性のお悩みで不調の原因となることが多いからだの仕組みを専門的に学んでいきます。からだの仕組みを知って、外側&内側からの両方からアプローチしていく方法やハーブ・精油でできることも含めて自分だけでなく、大切な周りの方々へもアドバイスができるような実践に基づく実力が身についていきます。こころとからだの繋がりや、これまで学んで感じた自分自身の変化なども貴重な体験となっていきますよ♪



Day 1 冷え

自覚症状のない冷え / 体温と冷えの関係性 / ストレスと血流 / 冷える食事と温める食事 / 冷えが原因の女性の不調
入浴の心とからだへの働き / 入浴剤のいろいろ / 入浴の環境 他

Day 2 女性性とホルモン

女性という性 / 主要なホルモン / 女性ホルモンの重要性 / 月経と女性ホルモン / バランスとリズムを整える
ライフステージ別からだの変化 / デリケートゾーンのケア 他



Day 3 免疫

免疫って何？ / 免疫のしくみ / 細菌とウイルス / 心と免疫力 / 免疫とアレルギーの関係 / 免疫力を高める
腸内環境が乱れる原因 / 腸内環境を改善する方法 他



Day 4 思考とセルフメディケーション

自分にとってちょうどいい健やかさと美しさ / セルフケア専用ノート / 正しい呼吸法 / 五感に目を向けてみる 他



※それぞれにハーブや精油等の各論があります。