

## Vol.1「アロマで簡単セルフケア」参加者の声をいただきました♪

### ●土曜の朝、さわやかな気分になれて1日が充実しました♪

土曜日の午前中にセミナーを受けることは初めてでしたがお休み早々、さわやかな気分になれて1日も長く使えて、充実した休日となりました。ありがとうございました。

アロマに関しては元々関心があってよくお店で精油の香りを比べてみたり、ときには買ったりのしてたのですが我流でテキトーにしてましたので今回、基礎知識を学ぶことができ改めて積極的にいろいろ楽しみたいと思います。

あと、日頃の不摂生のせいで、肩こりやむくみが慢性化していますのでセルフマッサージのお話はとても参考になりました。特に、顔のマッサージは毎日取り組みたいと思います(笑)

ケーキもお茶もとてもおいしかったです！素敵な癒しの時間をいただきました。ありがとうございました。(広富さん)



### ●五感に訴えかける内容が盛りだくさんでした♪

土曜日は大変有意義な講義をありがとうございました。

セミナーの感想ですが…、まず、部屋に入ったとたん、白とグリーンとオレンジの色彩が眩しくて「THE 休日の朝」って感じでちょっと視覚的に非日常になれて良かったです。

全体的に、美味しくハーブティを頂けたり、香りを試す事ができたり、自分で好きな香りを作れたり、マッサージ法を教えていただいたりと、五感に訴えかける内容が盛り沢山で飽きることなく、とても楽しかったです。そして、その中に垣間見える先生の魅力が最高でした。

内容に関しては、アロマに関しての細かい知識も教えていただき、あそこまで教えていただけると思わなかったのが勉強になりました。また、香りも一つ一つ嗅がせて頂ける機会なんてないので、すごい嬉しかったです。マッサージもゆっくり教えていただけたので、少人数で良かったと思いました。機会があるなら、もっと知りたいので、マッサージだけの講義もあつたらな～って思いました。

また、次回以降も参加させて頂きたいと考えているので、是非よろしくお願ひ致します。(吉村さん)

## ●気さくな雰囲気楽しくセミナー受講できました♪

アロマセラピーってどんなもの??という基礎の基礎から丁寧に教えて頂くことができ、また気さくな雰囲気の中でとても楽しく興味深いセミナー受講となりました。また、受講側からのどんな質問にも答える先生の知識の多さ、幅広さに感服しました。

今回のセミナーをきっかけに、興味はあるけど何をどう選んで始めれば良いか分からなかったアロマの世界を少し知ることができ、オイル選び・ブレンドを楽しんで、セラピー効果も感じられるようになったらと思います。特にオイルのメーカーや販売店を知れたこと、注意事項・保存法を聞いたのがよかったです。

ちなみに持ち帰らせてもらったバナナケーキは夕方からのテニス前にいただき、運動のエネルギーになりました(^\_^)シリーズ次回からも興味深い内容ばかりですので、予定が合います限り参加させて頂きたいと思いますので、よろしくお願い致します。(大島さん)



## ●まったく興味のなかったアロマが興味深いものになりました♪

私にはとって新鮮なセミナーでした♪

毎日仕事がハードなので、心から“癒されたい”という願いはあるものの、マッサージに行くとか、飲みに行くとかいう発想しかなかったもので…。

今日のセミナーを受けて、“自分へのご褒美”的な癒しがあることを知りました。

私自身は、女でありながらあまり女性的なモノに興味を示さない傾向にあるんですが、今まで全く興味の無かったアロマがすごく身近で興味深いものになりました。

(自然と興味をもった感じなので、私の中にも女性の部分がちゃんが残ってるってことですよね♪)

なんとか時間をつくって、いちばん簡単な半身浴 & マッサージからトライしてみようと思います。ありがとうございました！(山岸さん)

## ●リフレッシュ&有意義に過ごして得しました♪

ルームスプレーとジャンケンでGETしていただいたオイルでセルフマッサージしています(^o^)

あんなに詳しく教えていただけたと思っていませんでしたし、あんなに精油の匂いも嗅がせていただけたと思っていなかったのが良かったです。新しい好きな匂いも発見出来ましたし、トップやベース、ミドルがある事、参考になりました。自分の持っている精油ももっと活用できそうです♪そして何より質問しやすい雰囲気がとても良かったです。手作りバナナケーキ&紅茶を頂きながら受けれるなんてアットホームな感じ♪

ただ1つマッサージをあんなに教えていただけたと思っていなかったのがバンストを履いていった事を後悔(;o;)もっと真剣モードでやりたかったです(^o^)

週末は出来るだけリフレッシュ出来る様な事をしようと思っていますがこの暑さにだらけて正直今回のセミナーも10時と早めだなあ…とと思っていましたが帰りはかなりリフレッシュ出来て一日有意義に過ごせましたし、得した気分になりました♪教えていただいた事、活用させていただきます！

また次回楽しみにしています。(井上さん)

