

はじめてのセルフでヘナセラピー
～ハーブで頭から元気になる～

ヘナは白髪を染める植物だと思っている方は多いのでは？
でも、品質の良いヘナは、髪の色染め目的だけではもったいない
髪を染めながら、髪トリートメントや育毛、頭皮の健康維持はもちろん
ですが、インドやアジア地域では、その他に、女性ホルモンを調える働きや
肝臓の熱をとる働きがある、といわれていて、女性特有のトラブル改善や
お肌を美しく保つ植物としても広く活用されているのです。
また、リラックス効果があるので、睡眠の浅い人にもオススメ!!
美容にも、カラダの健康にも、そして、リラックスにも活用できる
ヘナのセルフケア法についてお話しします。
ペーストの作り方、簡単ヘッドマッサージ、ペーストの付け方のポイント
など、興味はあるけど躊躇していた方、これから始めたい方にオススメ
の内容です♪
白髪染めのヘナではなく、薬草としてのヘナについて学んでみませんか？
美しい髪を取り戻したい、髪にコシが欲しい、細毛など髪でお悩みの方も、
ぜひ!お待ちしております♪

日時 :2019年5月22日 (水) 11:00 ~ 12:30
参加費 :2500 円 (税込・ミニヘアオイル・お茶付き)
☆以前、あーとの講座に参加したことのある方 2200円



開催場所 : Sunya Yoga スタジオ (山形市香住町3-3-24山形セントラルコーポ507) ☆山交バスセンターから徒歩約1分
お問い合わせ先 : 【mail】 ato8ayurveda@yahoo.co.jp (担当 アーユルヴェーディックサロンあーと 藤井まで)
URL: <http://ato8ayurveda.web.fc2.com/index.html>

アーユルヴェーダ・セルフケア
～ハーブやオイルで口腔ケア～

アーユルヴェーダには、5つの知覚器官のセルフケア方法が
豊富にあります。それは、色や味、音、香りなど、外からの情報を取り入れる器官で、5つの知覚器官の機能が正常に働いているかどうかは、心身の健やかさにも影響を及ぼします。
ということで……、
今回は、『口腔ケア』。
お口は、最初の消化器官とも言われ、お口の健康は、食物の消化にも影響を与えます。また、食物をきちんと噛めることは、脳の働きにも繋がります。最近では、ストレスによる、口腔内のトラブルも多くなっているのだとか。
オイルやハーブを使ったケア法を学んでみませんか？
口腔内に活用できるハーブについてやオイルを使ったセルフケア法についてお話しします。
さらに、口腔ケアに活用できるハーブミックス作りも実習します。
ぜひ、お集まりくださいませ。

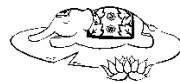
日時 :2019年5月22日 (水) 14:00 ~ 15:30
参加費 :2000 円 (税込・お茶付き)
☆以前、あーとの講座に参加したことのある方 1800円



はじめてのセルフでヘナセラピー
～ハーブで頭から元気になる～

ヘナは白髪を染める植物だと思っている方は多いのでは？
でも、品質の良いヘナは、髪の色染め目的だけではなく、髪を染めながら、髪のトリートメントや育毛、頭皮の健康維持はもちろんですが、インドやアジア地域では、その他に、女性ホルモンを調える働きや肝臓の熱をとる働きがある、といわれていて、女性特有のトラブル改善やお肌を美しく保つ植物としても広く活用されているのです。
また、リラックス効果があるので、睡眠の浅い人にもオススメ!!
美容にも、カラダの健康にも、そして、リラックスにも活用できるヘナのセルフケア法についてお話します。
ペーストの作り方、簡単ヘッドマッサージ、ペーストの付け方のポイントなど、興味はあるけど躊躇していた方、これから始めたい方にオススメの内容です♪
白髪染めのヘナではなく、薬草としてのヘナについて学んでみませんか？
美しい髪を取り戻したい、髪にコシが欲しい、細毛など髪でお悩みの方も、ぜひ!お待ちしております♪

日時 :2019年5月22日 (水)11:00 ~ 12:30
参加費 :2500 円 (税込・ミニヘアオイル・お茶付き)
☆以前、あーとの講座に参加したことのある方 2200円



開催場所 : Sunya Yoga スタジオ (山形市香住町3-3-24山形セントラルコーポ507) ☆山交バスセンターから徒歩約1分
お問い合わせ先 : 【mail】ato8ayurveda@yahoo.co.jp(担当 アーユルヴェーディックサロンあーと 藤井まで)
URL: <http://ato8ayurveda.web.fc2.com/index.html>

アーユルヴェーダ・セルフケア
～ハーブやオイルで口腔ケア～

アーユルヴェーダには、5つの知覚器官のセルフケア方法が豊富にあります。それは、色や味、音、香りなど、外からの情報を取り入れる器官で、5つの知覚器官の機能が正常に働いているかどうかは、心身の健やかさにも影響を及ぼします。
ということで……、
今回は、『口腔ケア』。
お口は、最初の消化器官とも言われ、お口の健康は、食物の消化にも影響を与えます。また、食物をきちんと噛めることは、脳の働きにも繋がります。最近では、ストレスによる、口腔内のトラブルも多くなっているのだとか。
オイルやハーブを使ったケア法を学んでみませんか？
口腔内に活用できるハーブについてやオイルを使ったセルフケア法についてお話します。
さらに、口腔ケアに活用できるハーブミックス作りも実習します。
ぜひ、お集まりくださいませ。

日時 :2019年5月22日 (水)14:00 ~ 15:30
参加費 :2000 円 (税込・お茶付き)
☆以前、あーとの講座に参加したことのある方 1800円

