

ハーブで心と身体のセルフケア

参加費：1,500円（材料費込）

「寝つきが悪い」「冷えを感じる」「何だか氣力がわからない」…

はっきりわからないけれど何となく体調が悪い、こんなことはありませんか？

自律神経のバランスが崩れた時にあらわれやすい症状であり、心の状態と密接に関っています。

心身両面からのアプローチができるハーブを使ったケア方法をいくつかお伝えします！

Q&A

★セルフケアグッズは何がもらえるのですか？

講座のテーマにより体験し、作っていただくものが変わります。

★妊婦も参加出来るのでしょうか？

ハーブによっては、妊婦の方に望ましくない作用を促すものもあるため、残念ながらご参加いただけません。

★赤ちゃんへのケアに使えるのでしょうか？

アレルギー等の恐れがあるため、大人のケアをお伝えします。

ご家庭でパッチテスト等をしていただいて、ご自身の判断でお使いいただくことは出来ます。

★誰でも参加できるのでしょうか？

毒性の強いハーブや使用期間が限られているハーブ、特定の疾患や妊娠中などに使用出来ないハーブもあります。

以下の方は、医師、専門家にご相談のうえご参加ください。

【医師、専門家に相談が必要なケース】

※現在薬を服用している

※現在治療している持病がある

※過去に治療の必要な大きな病気にかかったことがある

※アレルギーがある

※妊娠中である

※体力や体質に気になるところがある