

ハーブで心と身体のセルフケア

「寝つきが悪い」「冷えを感じる」「何だか気力がわからない」…

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。

受講料:1,500円(材料費込)

対象:3歳までの子とママ

参加者の声

♪子連れでも気軽の参加でき、実際に体験できてよかったです。

♪先生のお話し方が柔らかく、声色が優しくキレイ。響きもとても心地よく、それだけでリラックスできましたが、温湿布がとても気持ちよかったです。

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