

# スマートエイジングのための ナチュロパシー（自然療法）

日本では、スパイスや観賞用というイメージが強い“ハーブ”ですが、正しく選んで、上手に活用すれば、暮らしをやさしくサポートしてくれる大きな力を持っています。

ハーブは女性だけではなく、男性・お年寄り・小さなお子様にも、心地よい暮らしを与えてくれます。

ナチュロパシー（自然療法）とは、人間のからだに備わる自然治癒力を利用した「ナチュラルな療法」です。

料理に、飲み物に、入浴剤にと大活躍のハーブ。日常生活でもっと気軽に活用してみませんか？

## ★全6回のコースで『ナチュロパシー』をマスターしよう！★

第1回 6月17日(金)  
飲む事も化粧品作りも出来る！  
ハーブチンキ剤と虫除けスプレー

第2回 7月15日(金)  
香りも楽しめる♪  
ハーブティー基礎知識

第3回 8月19日(金)  
残暑をのりきる！入浴剤

第4回 9月16日(金)  
月のリズムとハーバリズム&  
お肌のデトックスフェイシャルスチーム

第5回 10月21日(金)  
さらに！  
お肌のデトックス古い角質を除去する  
ハーブゴマージュ

第6回 11月18日(金)  
私だけの癒し 手作りアロマオイル  
手足のセルフマッサージ



日程：毎月第3金曜日 10:30～12:30

参加費：2,100円(別途材料費525円)  
／1回

★ハーブティー&試食 付き★



講師

ハーバリスト 坂本 直子

1963年生まれ 福岡県出身。  
ハーブの温湿布、飲用法、料理法など、  
ハーブを安全に効果的に楽しむための  
提案・アドバイスをを行う“ハーブの専門家”。  
福岡市内のサロンではハーバリズムトリートメントや筋膜リリースなどが人気。そのほか、産婦人科での妊婦セラピーや、カルチャーセンターのハーブ療法講座も展開中。

お申し込み・お問合せ

092-557-1633