

わたしを調える 12のナチュラルケアメソッド

春
ク
ラ
ス
生
募
集
!
2
0
2
6
年

情報に振り回されない、
“私の整え方”を学ぶ一年。

全講座受講（1年間）で修了証発行

第1講 4/22 (水)
10:00～（約90分）
スタート（定員8名）

受講料 1回 5,500円～

※画像はイメージです。



自然の力で、心とからだをやさしく整える。
アロマセラピー・薬膳・ハーブなどを通じて、心身のセルフケアやウェルネス向上を目指す、
月1回・年間12回の講座企画です。（単発受講も可能）

年齢とともに増えてくる「なんとなくの不調」。

それを仕方がないものとして、そのままにいませんか。

本講座では、アロマセラピー・薬膳・ハーブなどの自然療法を軸に、
心とからだを整えるための実践的なメソッドを一年を通して体系的に学びます。

40～60代は、心とからだのバランスが揺らぎやすい時期。

その一方で、適切なケアによって、日々の快適さも未来の健康度も大きく変わる世代です。

月に一度、自分自身を見つめるための“わたしの時間”を取り入れてみませんか。

季節に寄り添いながら、学ぶ・作る・体感するを軸に、12カ月のカリキュラムで心身のリセットと再構築をサポートいたします。

1年間の積み重ねが、未来のあなたの“軽やかさ”につながります。

ご自身のために、そしてご家族のケアにも活かせる、実用性の高いセルフメンテナンス講座です。

主催 自然療法とアロマの学校 NaturalLifeStory



Natural Life Story

お申込・お問い合わせ

073-488-8797

（お電話対応 10:00～17:00）

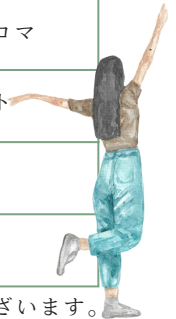


ホームページ

年間スケジュール



		テーマ	ワークショップ
第1講	2026 4/22 (水)	春の肌管理で1年の肌が決まる — ゆらぎに負けない素肌づくり —	春風アロマフレグランス
第2講	5/27 (水)	体質を知ると不調は防げる — 気・血・水から読み解く私の取扱説明書 —	ときめきピンクのバスソルト
第3講	6/24 (水)	巡らせる力が若さをつくる — 溜めない体のデトックス習慣 —	ナチュラルクリーナー
第4講	7/15 (水)	乱れやすい夏の自律神経を整える — 暑さに負けない体づくり —	さらさらボディパウダー
第5講	8/26 (水)	紫外線と酸化 — 老化を防ぐ内外ケア —	ひんやりアロマソープ
第6講	9/16 (水)	呼吸が浅いと不調が増える — ストレスと呼吸の深い関係 —	香る抗菌ハンドジェル
第7講	10/21 (水)	何を食べれば身体が整う？ — 栄養素の役割と薬膳の食養生 —	うるおいアロマバーム
第8講	11/25 (水)	質のよい睡眠が明日の肌と心をつくる — 眠りの再設計 —	眠りのナイトフレグランス
第9講	12/16 (水)	1年を整え、来年の私をつくる — 心と香りのリセット時間 —	私のお守りロールオンアロマ
第10講	2027 1/27 (水)	免疫力は日々の積み重ね — 冬に負けない体づくり —	巡りの炭酸バスタブレット
第11講	2/24 (水)	女性ホルモンと上手に付き合う — ゆらぎ世代のセルフケア —	ふんわり香るヘアオイル
第12講	3/17 (水)	私を調える年間セルフケア総まとめ 1年の疲れを癒す 修了式	つやめきリップグロス



※講座内容や日時は、変更する場合がございます。
※場所：和歌山市内のコミュニティーセンター他

年齢を重ねると、体も心も少しずつ変化していきます。
これまでと同じケアでは、なんとなく整いにくいと感じることも増えてきます。
けれど、その変化は不安なことではなく、これからの自分に合った
“**整え方を知るタイミング**”でもあります。

本講座では、

- ・気・血・水の体質理解
- ・自律神経、睡眠、免疫、ホルモン
- ・季節ごとの養生法
- ・身体の仕組み
- ・アロマ・ハーブ・薬膳の実践

などをわかりやすく体系的に学びます。

アロマクラフト作りがメインではなく、自律神経やホルモン、栄養学など日常生活に役立つ知識もしっかり学べます。

毎回のワークショップでは、ロールオンアロマ、アロマ入浴剤、アロマバームなどくらしに取り入れられるクラフトを制作。

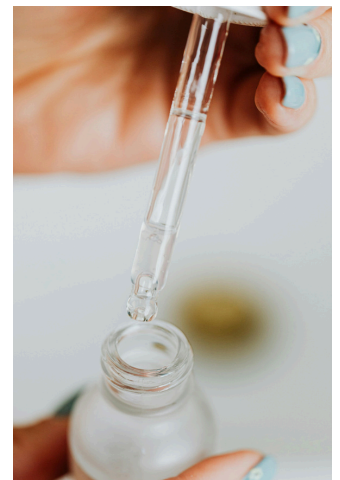
さらに、季節の養生レシピやハーブのお持ち帰りもご用意しています。

●こんな方へ

- ✓ 自分に合う健康法を知りたい
- ✓ 情報に振り回されたくない
- ✓ 家族の健康を守りたい
- ✓ 同世代の方と楽しく学べる時間を持ちたい方

●1年後に得られること

- ・自分の体質を知ることができる
- ・季節の不調に慌てない
- ・植物療法を日常に取り入れられる
- ・同じ想いを持つ仲間と出会える



実質
2講座分
無料

受講料

【単発受講】5,500円（税込）/回 ※材料費・資料代込み

【年間パック】55,000円（税込）/12回 ※材料費・資料代込み

詳細・お申込みは
こちら

