



疲労回復とケガ予防に役立つ スポーツアロマテラピー講座

健康的な身体づくりやリフレッシュ、ストレス解消のためスポーツを日常的にとり入れる方が増えています。

また、スポーツとともに『スポーツ栄養』や『セルフケア』に関心が高まっており、中でもスポーツアロマテラピーは心身両方のケアに役立てられる方法として、アスリートやスポーツ愛好家にとりいれられています。

スポーツアロマテラピーは、精油のもつ薬理作用により肉体的疲労を早期に回復したり、怪我の予防に有効なだけでなく、競技前の緊張や競技後の精神的疲労も和らげることができます。

ご自身のセルフケアとして、またご家族へのサポートケアとしてスポーツアロマテラピーを学んでみませんか。

実習では、アフターケアオイルを作製します。

▶日時 4月 7日 (火) 10:30~12:00

4月 12日 (日) 10:30~12:00

(両日同内容)

▶受講料 3,850円 (税込・材料費込)

▶定員 6名

▶持ち物 筆記用具

※ご予約は各講座開講日の3日前まで店頭またはお電話、ネットにて承ります。

各講座 定員になり次第〆切らせていただきます。

〒930-0887 富山県富山市五福2 3 3 7 – 5

TEL : 076-444-5151 FAX:076-444-5150

<http://www.alterna-inc.jp>

ネット予約はこちら



フローラメディカ