

<アロマリンパトリートメントヨガ>

～イランイラン&マジョラム～

春は忙しく

何かと心を穏やかにすることができず、
疲れてつい沈みがちになることも……。
イランイランは仕事や勉強の疲れをほぐし、
気持ちを高揚させてくれます。
また、マジョラムは穏やかに
深いリラックスに導いてくれます。

<アロマリラックスヨガ>

～レモングラス&

ローズゼラニウム～

春は新しいことが始まる季節で、
不安と期待が入り交り、

知らず知らず緊張を抱えているものです。

その緊張をほぐしてくれるレモングラス&ゼラニウム。

爽やかな香りで

心もカラダも癒されてみてはいかがでしょうか？



4月・5月アロマブレンド

Loop お茶の日

5月8日(水)

ほうじ茶

- ①冷え性予防
- ②からだを温める
「ピラジン」
- ③「テアニン」で
リラックス
- ④「カテキン」で
生活習慣病予防

