



## 『ダイエットとアロマ』

アロマといえはすぐには思い浮かぶのが天然由来の心地よい香り。でもアロマの素晴らしさはそれだけではないんです。一つ一つの精油が持つ力を知ると、皆さんも奥深さに魅了されるはず。仕事ができっかけて勉強を始めた私も、あつという間にハマってしまいました。

実は今も、アロマの力を借りてダイエット中。

むくみ取りに良いといわれる精油をオイルに1〜15%入れて、お風呂上がりにマッサージしています。お気に入りにはヒノキ

科のサイプレス。シナモンアカシア、クラーリーセージも一緒に使っています。味覚の秋を迎えて、つい食べ過ぎたり、むくみに悩む人は、試すと翌朝のスッキリ感にきつと驚

きますよ。サイプレスは自律神経のバランスを整えてくれるので、ぐっすり眠りたい人にも最適。脂肪燃焼効果が高いといわれるグレープフルーツは、食前に香りを嗅ぐと効果的。スクールではアロマ体験も開催しています。深い世界を、ちょっとのぞき見しませんか？

まずはご自分で  
体験してみませんか

アロマ体験  
500円

※バスソルト作り他 メニューは月替わり

詳しい講座の情報はホームページをご覧ください。

<http://idea-aroma-school.com/>

### IDEA AROMA SCHOOL

イデアアロマスクール

札幌市中央区南2条西6丁目17番2号

トシックス26ビル2F

TEL.011-281-2220

営業時間／月～金曜：10:30～20:00

土日祝日：10:00～19:00不定休