The background of the slide features several sprigs of lavender with small purple flowers and eucalyptus leaves with their characteristic rounded, silvery-green foliage, arranged on a light-colored wooden surface. The text is centered within a white rectangular area.

陰陽五行アロマ占い
カウンセラー
養成講座

アロマ編 4

1 芳香浴 《香りを楽しむ》

- * デフューザー（芳香器）
- * コップに1滴
- * ハンカチ・ティッシュ・アロマペンダントに1滴
- * アロマスプレー
- * 入浴剤・アロマコスメ・ソープ
- * アロマ家事
- * 手のひらに1滴（日本製の精油はNG）



2、アロマバス

ぬるめのお湯（38度～40度）に精油は1～5滴まで

*おすすめの精油：ラベンダー、ゼラニウム、ロマンカモミール、イランイラン

①全身浴（5滴まで）

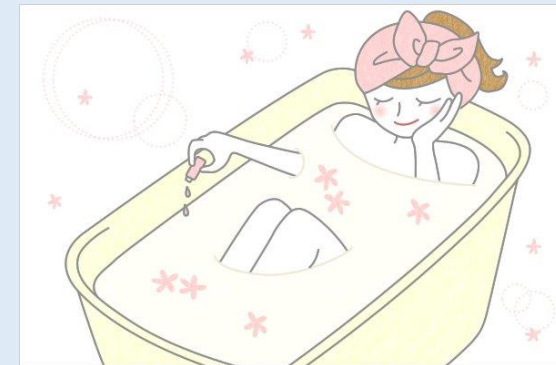
②部分浴 足浴

手浴

③蒸気浴（フェイシャルスチーム）

④湿布 温湿布（慢性的な痛み）

冷湿布（急性的な痛み）



アロマトリートメント (アロマ マッサージ)



キャリアオイル 5 ml に精油 1 滴 = 1%濃度

* ハンドトリートメント 1%濃度 (オレンジ・ゼラニウム・ラベンダー・グレープフルーツ)

* ボディトリートメント 1%濃度

首・肩 (ジンジャー・マジョラム・ローズマリー・ラベンダー)

お腹 (グレープフルーツ・フェンネル・バジル)

ひざ下 (ジュニパー・レモン・サイプレス・ラベンダー)

* フェイシャルトリートメント 0.5%濃度 (ラベンダー・ゼラニウム・フランキンセンス)

* ヘッドトリートメント 1%濃度 (椿油・イランイラン・ローズマリー)

(鎖骨のくぼみ・わきの下・足のつけ根、ひざの裏・アキレス腱の周り)

ポイント1 薬効や効能で選ぶ

ポイント2 自分の好きな香りで選ぶ➡好きな香りは経験と記憶

自分の鼻と相談

どちらも正解！！