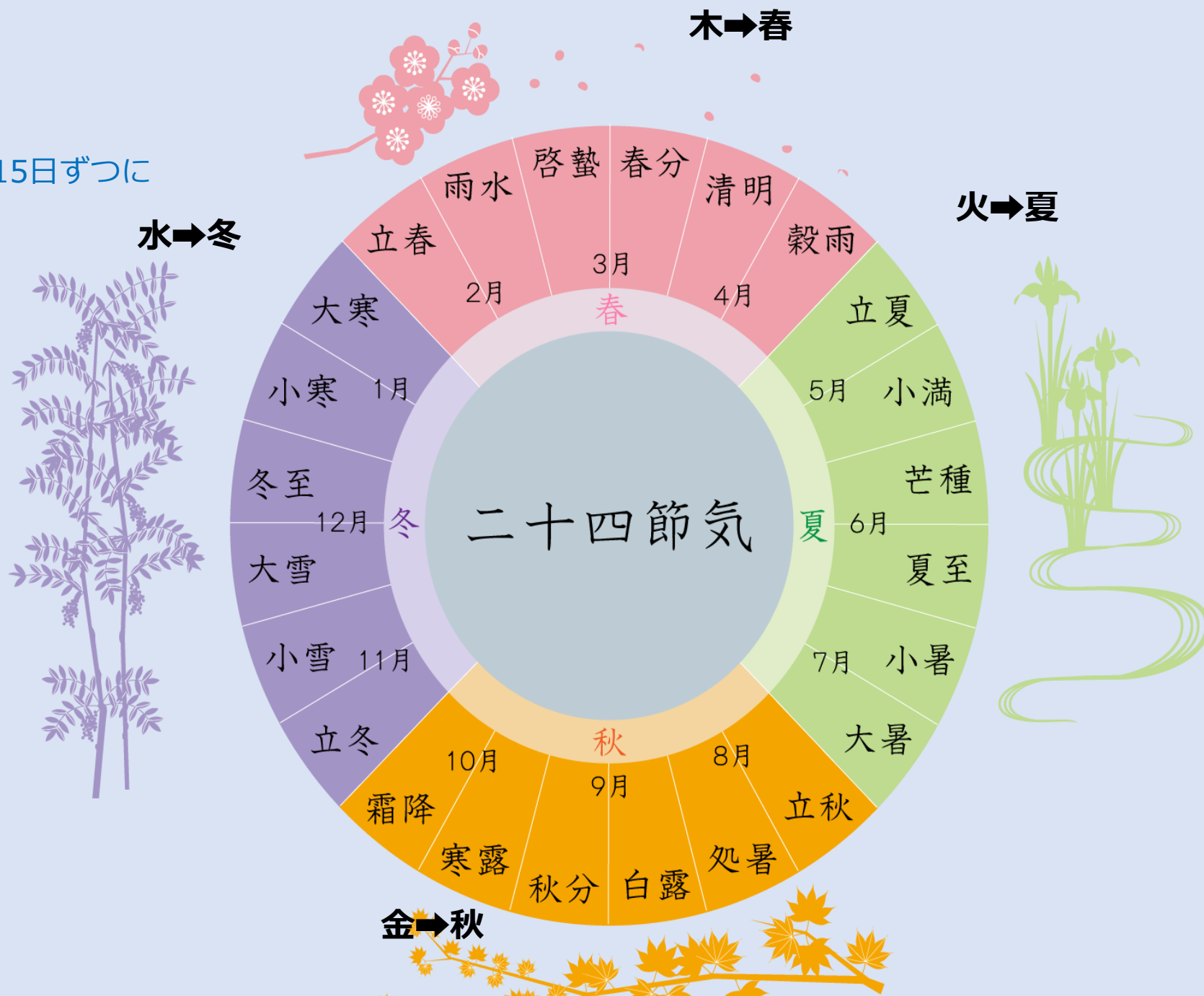
The background of the image is a light-colored wooden surface. It is decorated with several sprigs of lavender flowers and eucalyptus leaves. The lavender flowers are in various stages of bloom, with some showing small purple buds and others as open, elongated clusters. The eucalyptus leaves are green and have a characteristic rounded, opposite arrangement on the stems. The overall aesthetic is clean, natural, and calming.

陰陽五行アロマ占い
カウンセラー
養成講座

グループコンサル

二十四節季

1年を24等分にし、約15日ずつに分けた季節



春

立春	りっしゅん	暦の上で春が始まる日	02月04日
雨水	うすい	雪から雨に変わる頃	02月19日
啓蟄	けいちつ	虫が冬眠から目覚める頃	03月05日
彼岸	ひがん	春分の前後7日間	03月18日
春分	しゅんぶん	昼と夜の長さがだいたい等しくなる頃	03月21日
清明	せいめい	清々しい青空が広がる頃	04月05日
穀雨	こくう	穀物を潤す春の雨の降る頃	04月20日

立春

立春大吉

立春の朝厄除けとして、家の鬼門にこの紙札を貼るご家庭もあり。

「立春大吉」の文字が左右対称で縁起が良く、一年間災難にあわないといわれています。

*四柱推命は2 / 4 年が変わります。 癸卯⇒甲辰



春の養生



1、 体内の悪いもの、 余分なものを（邪気）を取り除いてから 良いものを取り入れる（OUT&IN）

①邪気・・・ヨガなどで気持ちよく汗をかく。運動や入浴で発汗

②質の良い睡眠
体に良い食事

2、 足りていない苦味を取る

苦味には体内の老廃物を取ってくれる働きと
こもった熱を取ってくれる
山菜・菜の花・ふきのとう・せり

春の養生



1、体内の悪いもの、 余分なものを（邪気）を取り除いてから 良いものを取り入れる（OUT&IN）

- ①邪気・・・ヨガなどで気持ちよく汗をかく。運動や入浴で発汗
- ②質の良い睡眠
体に良い食事

2、足りていない苦味を取る

苦味には体内の老廃物を取ってくれる働きと
こもった熱を取ってくれる
山菜・菜の花・ふきのとう・せり

3、イライラは受け流す

ストレスやイライラは気の流れをが停滞する。

好きなことでリフレッシュ

そのうち良くなる！・・・と受け流す溜め込まない

4、寒暖差に注意

冷気は足首・手首・首から入りやすくエネルギーが停滞する。

寒暖差に注意

5、発散の時期

ダイエット向きの季節

食養生

おすすめ食材は

すもも・キウイ・・・ストレスに弱い肝バランスが崩れると

怒りっぽくなる。酢の物・酸味のあるフルーツ

菜の花・・・肌荒れトラブルに老廃物を排出して

血流の改善

三つ葉・セロリ・ミント・・・香りのあるものが

(柑橘系)

気の流れをスムーズにしてくれる

春のトラブル

皮膚のトラブル

吹き出物や皮膚炎の症状が
やすい

自律神経失調症

(プチうつ)

肝臓が過剰に働くと
自律神経のバランスが乱れる

木の精油

木

- ベルガモット
 - ラベンダー *
 - グレープフルーツ *
 - オレンジ
 - ペパーミント *
- (カモミール・プチグレン・ライム)

木の精油

- ・ ラベンダー・・・抗不安、安眠、抗うつ、感情のバランス
鎮痛、自律神経調整作用、ホルモン調整、
血行促進
- ・ オレンジ・・・抗うつ、抗不安、安眠、健胃、消化促進
血行促進、鎮静、皮膚組織再生、育毛
- ・ ベルガモット・・・鎮静、抗うつ、抗菌、抗ウイルス、消化促進
- ・ グレープフルーツ・・・抗ストレス、抗不安、脂肪溶解、健胃、利尿、多幸
- ・ ペパーミント・・・鎮静、抗うつ、刺激、鎮痛、消炎、抗ウイルス

立春の香りを
ブレンドしてみよう！

2024年はどんな年??

甲・・・大きな木

一本一本自立している

上に上に伸びていく

辰・・・発芽した植物が震えるほど

伸びていく象徴

- ・架空の生き物（神の使い）
- ・西洋ではドラゴン（羽がある）
- ・悪役的な存在？

辰のイメージは???

辰とは・・・土、東南、春、4月、7～9時

特徴

壮大、積極的、行動的、エネルギーッシュ、存在感

常識にとらわれない

リーダー、裏表ない、感情を表にださない、思いっきり良い、上から目線、ロマンチスト、

甲辰・・・甲は物事の始まり
甲は十干の始まり
伸びていくものの象徴
これから十年の始まり
東の地に立つ木

一人ひとりの個性が際立つ歳

自立や自分を貫く・人や物に頼り切らない・
依存しない・他責になりすぎない
自分の中にブレない芯を持つことがテーマ

* 何かに遠慮していたり、隠れていてはもったいない
自分の強みを生かして堂々と生きていきましょう
古い価値観にしがみついていると、取り残されていく
新しいものをどんどん受け入れて荒波も乗りこなす

課題



- 1、インスタの登録
- 2、まだ始めていない人は、投稿してみよう！
- 3、お気に入りの投稿を見つけて
フォローしてみる
- 4、フォローした人のお気に入りポイントを
5つ書き出してみる