

助産師 通信

VOL. 11 2012. 7

アロマリラックス特集



夏です!! 皆さんいかがお過ごしですか?

今回はアロマテラピーを紹介したいと思います。

女性に人気のアロマテラピーですが、妊娠中には適していない香りもあります。当院ではスマイルママで妊娠中に安心して使える精油やアロマテラピーの方法を、楽しくおしゃべりしながらお伝えしています。

アロマテラピーとは

芳香植物が生み出す香りの成分である「精油」を
心身の健康と美しさを保つために役立てる、自然・植物療法の一つ。

～アロマリラックスの内容～

- ☆ 妊娠中の安全なアロマテラピーの楽しみ方。
- ☆ 手浴体験、ハンドマッサージ体験、吸入体験 のいずれかを体験していただきます。

♪参加された方の感想♪

- ・ アロマについて全然知らなかったけど効能や作り方、注意点などよくわかりました。
- ・ マッサージ最高でした!! ぐっすり眠れそうです。
- ・ 色々知らないことがわかってとてもよい経験になりました。今後私生活に取り入れていきたいです。
- ・ 香りやマッサージの良さを体験して癒された。



アロマテラピーで心も体もリラックス&リフレッシュしましょう☆
参加希望の方はスマイルママの予定をDブロックで確認し、予約を入れて下さい。

ご参加お待ちしております!

