

植物療法のトータル実践コース  
フィットセラピー リッチケアセミナー

Total Care Class of Phytotherapy

このセミナーは、植物療法における様々な手法を利用し、エコでナチュラルな心身ケアを行うための特別講座です。人は有史以前の時代から、植物を愛し、植物の持つ可能性を利用し、心や体のケアに活用してきました。約 30 億年といわれる植物の知恵は、ときに穏やかにトラブルを解決し、ときに現代の最新技術を超える能力を発揮し、ともに生きる私たちに優しく貴重なメッセージを伝えてくれます。講座を通じて、植物療法に親しみ、ライフスタイルに取り入れられるアイテムを手作ります。カフェのゆるやかな時間とともに、楽しく、リラックスした雰囲気の中で学びましょう。

※ハーブやクラフトの作製と使用は自己責任において行っていただきますのでご理解をお願いします。

【講座で体験できる植物療法】

ハーブ療法 / アロマセラピー / フラワーレメディ

【この講座の目的】

植物療法を通じて、これら全てのケアをトータルに考えます。



リッチケアとは、  
豊かで充実したケアのこと。  
自然の恵みをたっぷり取り入れて、  
バランスの良い心身に。

【セミナーの5つのステップ】

学ぶ	作る	試す	感じる	実践する
ハーブや精油の民間利用方法や期待できる作用を知る	ハーブを利用したケア・アイテムを手作りする	目的別ブレンドハーブティーの試飲や、作ったアイテムを使ってみる	豊かな香りやテクスチャーなど、ナチュラルケアを実感する	手作りのものを持ち帰り、生活に取り入れてみましょう

● **春季講座一例** ● ※下記は一例です 日程: 月1回ペース 5月~9月 全5回完結  
時間: 19:00~21:00 場所: さくらみカフェ(下記参照) 講師: 齋藤美由紀

- 1回目 良い眠りのためのハーブティー / UVケア保湿乳液 & ハーブパック作り(フェイスマスク1枚付)
- 2回目 婦人科系・消化器系にやさしいハーブティー / 美白整肌化粧水 & スペシャルケアバーム
- 3回目 雨の日のうつうつ解消ティー / 毛穴対策クレンジングオイル & 頭皮のスカルプケアパック
- 4回目 紫外線対策美肌ハーブティー / すっきりラベンダーシロップ & クッキングハーブソルト
- 5回目 夏の疲れ解消ハーブティー / フラワーレメディでメンタルケア・秋 & 最古の香水ケルンの水復刻

定員: 5名様以上 ~ 15名様まで どなた様も受講いただけます(定員になり次第締め切らせていただきます。)

受講料: 全5回分合計 27,000円(税込28,350円) ※テキスト代、ハーブティー、クラフト材料費、全て込み

お申し込み・お問合せはメールでご連絡ください

VITA Natural Therapy

ヴィータ・ナチュラルセラピー 齋藤宛

メールアドレス contact@vita-nt.com

ご参加は予約制です

実施場所  
さくらみカフェ  
JR/阪神元町駅徒歩3分  
078-392-2533

