

2020春夏 生活の木 Herbal Life College スペシャルセミナー 集うって楽しい!!

4月~9月 会場：生活の木原宿表参道校

1人ではなかなか進まないけれど、同じ趣味の仲間や友人家族と一緒に作ると、楽しさも思い入れも価値も倍増!
今期は“集う”“楽しむ”をテーマにわいわい楽しみ、共に学ぶ講座を多数ご用意しました。

お申込にあたり：持ち物、注意事項がある講座がございます。必ず「ハーバルライフカレッジWeb」または「講座案内」ご確認の上、お申込ください。

4/18(土) 折花入門『香りを楽しむ 折花(オリハナ)カード』 NEW

講師 三谷 基先生 (折花代表)

1枚の紙を切って折る。紙とはさみでつくれる、アロマの香りを楽しむ折花ディフューザー作り。
＜制作物＞ 花のモチーフの5種類の折花でカードとアロマディフューザー作り
※別日に、三谷先生から学ぶ「折花初級コース」の製作講座もございます。



折花を作って、「母の日」メッセージカードにしませんか。折花と香りのプレゼントです。

講座コード
11:00~ 61020-500-01
13:30~ 61020-500-02
受講料 ¥3,300 (税込)
教材費 ¥1,320 (税込)
(申込時お支払金額 ¥4,620 (税込))



5/9(土) 「はじめての カミハナあそび」レッスン ~紙でつくる可憐な花々!~ NEW

講師 藤枝 まつえ先生 (紙でつくる小さな華作家)

ペーパーをカットし、着色して貼り付けるレッドクローバー作り
＜制作物＞ カミハナ・レッドクローバー花器付
※別日に、藤枝先生から学ぶ「紙でつくる華ハーブの花束」の製作講座もございます。



講座コード
10:00~ 61020-504-01
11:30~ 61020-504-02
14:00~ 61020-504-03
受講料 ¥3,300 (税込)
教材費 ¥550 (税込)
(申込時お支払金額 ¥3,850 (税込))



野に咲く花は、どれ一つとして、同じではありません。オリジナルのレッドクローバー(ムラサキソメクサ)を作りましょう。

5/23(土) ~いやしのMYガーデン~ インテリアに映える 苔テラリウム作り NEW

講師 中村 美緒先生 (Feel The Garden認定講師)

本物の生きた苔を使って作るティーポット・苔テラリウム作り。
＜制作物＞ ティーポット・苔テラリウム作り (人形1体付)
※制作物サイズ：高さ約10cm 幅約11cm



テラリウムとは容器の中で湿度を保ちながら育てる方法。手間のからないインテリアグリーン「苔テラリウム」。今回のために特別アレンジです。

講座コード
61020-507-00
受講料 ¥3,300 (税込)
教材費 ¥3,300 (税込)
(申込時お支払金額 ¥6,600 (税込))



5/31(日) 彫って・押して!~ラッピングが可愛くなる!~ はじめての 「消しゴムはんこ」レッスン NEW

講師 津久井 智子先生 (消しゴムはんこ作家)

好きなだけ「はんこ押し」を楽しむ、さらに今回特別にデザインした、どなたでも簡単に出来る「ローズの消しゴムはんこづくり」も体験します!
※別日に、津久井先生から学ぶ「花とハーブの消しゴムはんこレッスン(全3回)」の製作講座もございます。



講座コード
61020-509-00
受講料 ¥3,300 (税込)
教材費 ¥1,210 (税込)
(申込時お支払金額 ¥4,510 (税込))



はんこ押し：紙袋(大小アソビ)・サテンポーチ1枚・びんせん、封筒1組・紙箱消しゴムはんこ制作：ローズモチーフ

季節の植物を慈愛する「保存食」作り

講師 中川 たま先生 (料理家)

旬の食材を活かしたレシピやジャムなどの保存食を提供するほか、伝統を受け継ぎながら今の暮らしに寄り添い季節のエッセンスを加えた手仕事に日々勤むたま先生。先生の作るお料理は愛情や思いがたっぷり詰まったレシピばかり。雑誌やイベントなどで活躍のたま先生と一緒に保存食を楽しみませんか。制作物は全てお持ち帰り。全講座でアレンジ軽食付きです。
※食品の調達の都合上、メニューは変更になる可能性があります。



5/23(土) 13:30~15:30

春の保存食
小梅の塩漬けとらっきょうのピクルス

講座コード 61020-508-00
受講料 ¥3,300 (税込)
教材費 ¥3,850 (税込)
(申込時お支払金額 ¥7,150 (税込))

6/6(土) 13:30~15:30

初夏の保存食
びわのコンポートと新生姜のシロップ

講座コード 61020-513-00
受講料 ¥3,300 (税込)
教材費 ¥3,850 (税込)
(申込時お支払金額 ¥7,150 (税込))

8/16(日) 13:30~15:30

晩夏の保存食
トマトケチャップと夏野菜のミックスピクルス

講座コード 61020-530-00
受講料 ¥3,300 (税込)
教材費 ¥3,850 (税込)
(申込時お支払金額 ¥7,150 (税込))

9/5(土) 13:30~15:30

秋の保存食
イチジクのジャムとブドウのコンポート

講座コード 61020-534-00
受講料 ¥3,300 (税込)
教材費 ¥3,850 (税込)
(申込時お支払金額 ¥7,150 (税込))

写真：日本文芸社「季節を楽しむ 保存食と暮らし方 暦の手仕事」より

スペシャルセミナー(1~6ページ)のお申込は・・・カルチャー講座受講申込書または、ハーバルライフカレッジWebをご利用ください。

お申込書は・・・講座案内(別冊)にございます。

〈お申込書のご請求・お問合せ先〉
生活の木 Herbal Life College 原宿表参道校
TEL: 0120-821272 FAX: 0120-821182 (受付時間9:00~18:00 (日祝日除く))
東京都渋谷区神宮前6-3-8 生活の木 Tree of life 2F



最新情報&お申込みサイト

『ハーバルライフカレッジ Web』

<https://hlc.treeoflife.co.jp>

※初めての方はパソコンでの新規ご登録がスムーズです。



楽しくて! ストレスケアにピッタリ! 梅原亜也子の講座

香りを全身で感じて自分の為の幸せ時間!
手作り石けんや、染色を楽しむ、
2020年春夏バージョンの講座です。ぜひ一緒に!

持ち物等のお知らせがあります。講座のお申込み前に必ず、カレッジweb又は講座案内をご覧ください。



プロフィール: 梅原 亜也子

植物ある暮らしの提案や、原宿表参道校を中心に全国で講座や講演活動を行う。手作り石けんやコスメの執筆、監修を担当。2020年はスリランカで学んだ経験を活かして、アーユルヴェーダアドバイザー養成講座もスタート! 生活の木ハンドメイドギルドディレクター(株)生活の木カルチャー事業本部 デビューティゼネラルマネージャー。

4/5(日) 10:00~12:00 4/6(月) 15:00~17:00 美しいローズ色の ローズ染め

NEW

ローズの香りが、豊かに香るローズ染めを今回は、ちょっと工夫してローズ色に仕上げましょう。染色中は心身ともに華やかで優雅な気持ち。やさしい肌触りのウールシルクのストールは、一年中愛用できそう。ローズの香りとローズの色彩は、満足度が高く母の日のギフトにもおすすめです。



※イメージ写真

※サイズ 約58cm×180cm

○持ち物: エプロン、筆記用具、ゴム手袋(石けん用はNG)

講座コード 4/5(日) 61020-400-00
4/6(月) 61020-403-00

受講料 ¥3,850(税込)

教材費 ¥4,180(税込)

(申込時お支払金額 ¥8,030(税込))



4/5(日) 13:00~17:00 4/6(月) 10:00~14:00 ローズガーデン マーブルソープ 2020

大好評

ローズ精油をベースに花精油をふんだんに使用した香調。色彩はローズピンクやレッドで優雅な色調で、女性が輝く為のソープを作りませんか。バラは優雅な姿と高貴な香りから「美の象徴」とされ、幸福感や女性らしさを高めるとも言われます。2020年レシピ。春バラの季節に向けて、母の日にもおすすめです!



※イメージ写真

○約40gの石けん24~30個制作となります。

※持ち物、注意事項があります。ご確認の上お申込ください。

講座コード 4/5(日) 61020-401-00
4/6(月) 61020-402-00

受講料 ¥9,900(税込・教材費込)



5/17(日) 10:00~12:00 バタフライピー& ローズマリー染め

大好評

2つの植物色素をブレンドして染色を楽しみましょう。香りはローズマリーでスッキリ。バタフライピーの青い色素を、温度調整しながら染め上げていきます。様々な織柄により、いくつもの表情をみせるエレガントなシルクストールに染めるブルーグリーンのストールは、1年中活躍しそうです。



※イメージ写真

※サイズ 約55cm×180cm

○持ち物: エプロン、筆記用具、ゴム手袋(石けん用はNG)

講座コード 61020-404-00

受講料 ¥3,850(税込)

教材費 ¥3,960(税込)

(申込時お支払金額 ¥7,810(税込))



5/17(日) 13:00~17:00 ~愛の贈り物~ ノブールネロリ マーブルソープ 2020

大好評

「愛の贈り物」として伝えられるネロリの芳香、その美しく高貴な香りを用いて、贅沢なマーブル石けんを作ります。色彩はゴールドとパールホワイトのマーブルリング。ネロリの故郷チュニジアでは初夏に精油が抽出されるそう…。花言葉は「陶酔、愛への誘い」アンナ・マリア気分、石けんづくりを楽しみましょう。



※イメージ写真

○約40gの石けん24~30個制作となります。

※持ち物、注意事項があります。ご確認の上お申込ください。

講座コード 61020-405-00

受講料 ¥9,900(税込・教材費込)



6/14(日) 10:00~12:00 13:30~15:30 心洗われる美しい水色 バタフライピー染め

NEW

バタフライピーの青い色素を、温度調整と色止め方法を工夫して染め上げましょう。透き通るような美しい水色は心が洗われます。爽やかな風合いを醸し出す織り柄のストールの素材は、コットンシルクストール。この夏、毎日使いたくなるような…使わずに見ているだけでも癒されそうな、そんな存在です。



※イメージ写真

※サイズ 約55cm×180cm

○持ち物: エプロン、筆記用具、ゴム手袋(石けん用はNG)

講座コード 10:00~ 61020-406-00
13:30~ 61020-407-00

受講料 ¥3,850(税込)

教材費 ¥3,960(税込)

(申込時お支払金額 ¥7,810(税込))



7/5(日) 10:00~12:00 7/6(月) 15:00~17:00 3種のフレッシュハーブ でブレンド染め

NEW

フレッシュハーブの何とも言えない心地良い香りと、美しい透明感・蛍光色素。この季節にしか染めることが出来ない貴重な染色を楽しみましょう! 大量のフレッシュハーブを煮だし、大判のストライプのコットンシルクストールが、ライムスカッシュ色に! スッキリと夏の暑さを忘れさせます!



※イメージ写真

※サイズ 約75cm×200cm

○持ち物: エプロン、筆記用具、ゴム手袋(石けん用はNG)

講座コード 7/5(日) 61020-408-00
7/6(月) 61020-411-00

受講料 ¥3,850(税込)

教材費 ¥4,510(税込)

(申込時お支払金額 ¥8,360(税込))



7/5(日) 13:00~17:00 7/6(月) 10:00~14:00 「涼」を感じる サマーマーブルソープ

NEW

夏の季節を爽やかに演出する石けん! そんな思いで作成したマーブルソープを、ディスプレイしたところ、ご覧になった方から、ぜひ同じものを作りたいとたくさんお声を頂きました。では、今年は、ゴールドマイカを加えてキラキラな「涼」を感じるサマーマーブルソープと一緒に作りましょう!



※イメージ写真

○約40gの石けん24~30個制作となります。

※持ち物、注意事項があります。ご確認の上お申込ください。

講座コード 7/5(日) 61020-409-00
7/6(月) 61020-410-00

受講料 ¥8,800(税込・教材費込)



8/23(日) 10:00~12:00 8/24(月) 15:00~17:00 藍の生葉で染める ストール染め

NEW

藍は、肌荒れや冷え性を防ぎ、殺菌作用もあると言われる、古くから人々に親しまれてきました。藍染は様々な染色方法がありますが、今回は開花前の藍の生葉で染めます。この季節でしか染められない美しい「藍色」が、繊細でやさしい綿100%のストールに染まります。身に付けるだけでなく、タペストリーとしても目を和ませ、日本の「粋な夏」を感じさせてくれます。



※イメージ写真

※サイズ 約35cm×180cm

○持ち物: エプロン、筆記用具、使い捨てゴム手袋(石けん用はNG)

講座コード 8/23(日) 61020-412-00
8/24(月) 61020-415-00

受講料 ¥3,850(税込)

教材費 ¥3,652(税込)

(申込時お支払金額 ¥7,502(税込))



8/23(日) 13:00~17:00 8/24(月) 10:00~14:00 ~和漢植物入り~ 金木犀(キンモクセイ) マーブルソープ

NEW

金木犀の花は白ワインに浸けて桂花陳酒、お茶とブレンドして花茶など、甘くしっかりとした香りは季節の移り変わりを感じる植物の一つですね。今回は、金木犀のイメージカラーと、和漢植物成分を加え、さらに、金木犀の精油をブレンドした贅沢なマーブルソープを作ります。



※イメージ写真

○約40gの石けん24~30個制作となります。

※持ち物、注意事項があります。ご確認の上お申込ください。

講座コード 8/23(日) 61020-413-00
8/24(月) 61020-414-00

受講料 ¥9,900(税込・教材費込)



9/27(日) 10:00~12:00 9/28(月) 15:00~17:00 ~癒しの色と香りを楽しむ~ ラベンダーで染める ラベンダー色のストール

NEW

心身が洗われるような色と香り、うっとり心地よい癒しの香りを全身に感じることでしょ。今回は、ちょっと工夫してラベンダーイメージのパープル色に染めましょう。素材は肌触りの良いウールシルク、通年活躍しそうです。



※イメージ写真

※サイズ 約35cm×180cm

○持ち物: エプロン、筆記用具、ゴム手袋(石けん用はNG)

講座コード 9/27(日) 61020-416-00
9/28(月) 61020-419-00

受講料 ¥3,850(税込)

教材費 ¥4,356(税込)

(申込時お支払金額 ¥8,206(税込))



9/27(日) 13:00~17:00 9/28(月) 10:00~14:00 ~2020年ニュークロップ精油で作る~ ラベンダー マーブルソープ

大好評

うっとりするような色彩。今年収穫したプロヴァンスのラベンダー精油を贅沢にブレンド。色彩と香りです思わず全身の力がふっと抜けるような安らぎのマーブルソープです。2020年レシピ。



※イメージ写真

○約40gの石けん24~30個制作となります。

※持ち物、注意事項があります。ご確認の上お申込ください。

講座コード 9/27(日) 61020-417-00
9/28(月) 61020-418-00

受講料 ¥8,800(税込・教材費込)



生活の木ハンドメイドギルド認定講座のお知らせ

暮らしを彩るハーブ染講座 基礎科

大好評!

ハーブの創る色は自然でやさしく、心を和ませます。講座では、様々なハーブの特徴と色素を活かした染色を体験します。日に日に、私たちの暮らしが美しく彩られて行きます。

暮らしを彩るハーブ染講座 応用科

NEW!

基礎科の修了生を対象に、新しい染色方法にチャレンジします。染色技術を高める為の知識として繊維と天然染料の学びを深め、また、ハーブや媒染剤、繊維の掛け合わせで144色の色見本を作る等、様々な色との出会いが待っています。

講師: 梅原亜也子
(ハーブ染色家)

開催校: 原宿表参道校

詳細は: カレッジWEBをご覧ください。



※イメージ写真

オリジナリティを創造する講座

調香師 津田啓一郎先生から学ぶ講座

4/26(日) 6/8(月)
各回10:30~17:00 (休憩90分含)

フレグランス6香調「入門編」

講師 津田 啓一郎先生 (調香師)

毎回大好評の津田先生による調香講座。今回は、精油(天然香料)で表現できるフレグランス6香調「シトラス、フローラル、フゼア、シプレー、ウッディー、オリエンタル」を1日講座で集中的に学ぶナチュラルフレグランス調香の入門講座。すでに6香調について学んだ方や、初めての方にもお勧めの内容です。フレグランスの系統を知ると、香水の印象やシーンによる使い方、さらには自身でイメージした香りをブレンドする楽しみが生まれます。講座では6つのタイプの香水を作り、それぞれの香調キャラクターを読み取ります。磨き上げられた緻密な感性を持つ調香師より、精油を使用したブレンド法を解説します。

実践：6香調の香水作り

講座コード 4/26(日) 61020-503-00
6/8(月) 61020-515-00
受講料 ¥16,500(税込) 教材費 ¥7,700(税込)
(申込時お支払金額 ¥24,200(税込))



4/19(日) 4/20(月)
各回13:00~16:00 (全1回)

和精油の静かな香り

講師 津田 啓一郎先生 (調香師)

海外から見る日本の印象には「Respectful」(敬意を表す)や、Quiet(穏やかだ)だと言われます。日本の風土や気候、土壌の上に成り立った植物からも同じ印象・振る舞いを持つはず。和精油だから醸し出せる「日本の静けさ」を香りで表現してみましょう。和精油をメインに様々な精油を使用してブレンドを組み立てます。お風呂の香りづけや、トリートメントオイルとして希釈して使用できる「香油」作りの講座です。

実践：和精油の香油作り

講座コード 4/19(日) 61020-501-00
4/20(月) 61020-502-00
受講料 ¥7,150(税込) 教材費 「カレッジweb」をご覧ください。



5/24(日) 7/13(月) 9/6(日)
各回10:30~17:00 (休憩90分含)

フレグランス6香調「実践編」

講師 津田 啓一郎先生 (調香師)

精油(天然香料)で表現できるフレグランス6香調「シトラス、フローラル、フゼア、シプレー、ウッディー、オリエンタル」を1日講座で集中的に試作する、ナチュラルフレグランス調香の実践講座。「入門編」で学んだ基本骨格をもとに、実際にご自身の配合を組みブレンドを作っていきます。各香調の特徴を理解し、処方を組み立て、香りを操るテクニックが身につきます。講座では6香調のブレンド試作を繰り返し行い、官能評価をしながら、目標とする香りに近づけていきます。磨き上げられた緻密な感性を持つ調香師より、精油を使用したブレンド法を解説します。

実践：6香調 処方作り&試作

講座コード 5/24(日) 61020-511-00 7/13(月) 61020-525-00
9/6(日) 61020-535-00
受講料 ¥22,000(税込) 教材費 「カレッジweb」をご覧ください。



8/10(月・祝) 8/11(火)
各回13:00~16:00 (全1回)

四季折々の便りになる香り

講師 津田 啓一郎先生 (調香師)

植物は芽吹き、開花し、実り、根を張る。生き物は季節の巡りとともに変化し、発する香りも移りゆくもの。「一寸先の季節を見通すような」または「窓の外にたゆたう風景に寄り添うような」そんなブレンド精油を創りましょう。様々な植物部位の精油を使用して、春夏秋冬のブレンド精油を4種作ります。季節を体現している香り、またはその季節に息づく植物などを意識して、みなさんと官能評価をシェアしながら進めます。

実践：四季のブレンド精油作り

講座コード 8/10(月・祝) 61020-528-00
8/11(火) 61020-529-00
受講料 ¥7,150(税込) 教材費 「カレッジweb」をご覧ください。



プロフィール
20代前半から装飾装花の仕事に携わり、生の植物から採られる香りに興味を持ち、調香師を志す。国内で調香を学んだのち、フランスにある調香師育成校「Grasse Institute of Perfumery」にて本場の調香も学んだ、調香師・エパリュエーター。

城内聡子と作る暮らしを彩る季節のリース作り



写真：薬草園ガーデン

講師 城内 聡子先生
生活の木 薬草園リーダー
AEAJ認定アロマセラピーインストラクター、JAMHA認定ハーバルセラピスト

持ち物(全講座共通)
エプロン、花ばさみ(お持ちでしたら)

メディカルハーブガーデン薬草園の新鮮なハーブや草花をアレンジして季節感あふれるリースを作るレッスンです。ナチュラルな香りと雰囲気を楽しみながら、一緒にフレッシュリースを作りましょう。

5/16(土)
10:30~12:30
初夏を感じるラベンダーやローズマリーのリース

講座コード 61020-506-00
受講料 ¥3,300(税込)
教材費 ¥1,650(税込)
(申込時お支払金額 ¥4,950(税込))



6/19(金)
10:30~12:30
フレッシュハーブの香りのテーブルリース

講座コード 61020-517-00
受講料 ¥3,300(税込)
教材費 ¥1,650(税込)
(申込時お支払金額 ¥4,950(税込))



9/11(金)
10:30~12:30
秋風に揺れるフライングリース

講座コード 61020-537-00
受講料 ¥3,300(税込)
教材費 ¥1,650(税込)
(申込時お支払金額 ¥4,950(税込))



※フライングリースとは吊して楽しむ、シャンデリアのようなリースです。

※写真はイメージです。※ガーデンのハーブや草花の生育状況により、一部ブリザーブドフラワーやドライフラワーを使用する場合があります。

9/19(土)・20(日) 化粧品エキスパートから学ぶ 手作り化粧品の基礎と実践

講師 塚田 弘行先生 (A.C.E.ビューティーサイエンス研究所 代表)

化粧品の基礎から、基材論、処方の組み立て方等の手作り化粧品を体系的に学ぶ2日間集中講座です。アロマセラピー、手作り化粧品初心者にもわかりやすく、専門知識を化学の目線でお伝えします。基材論やレシピ作りを学び、実習では実際に自分で作ることで理解を深めます。水とエタノールだけの化粧水、書籍に掲載されたレシピに沿うだけの手作り化粧品を卒業し、オリジナル処方の化粧水と乳液作りを目指す、充実の内容です。

※持ち物：筆記用具・エプロン
※2日間ご受講の方へ「修了証」を発行いたします。1日のみの受講も可能です。

講座コード 9/19(土) 61020-539-00 9/20(日) 61020-540-00
受講料 各¥11,000(税込) 教材費 各¥1,650(税込)
(申込時お支払金額 ¥12,650(税込))



1日目：9/19(土) 11:00~17:45 (休憩105分含む)

- 化粧品概論 ○より良い化粧品を作る定義
- スキンケアにおける香りの効果とエビデンス
- 基材論1：身近にある化粧品原料(水性基礎基材、機能調整基材)
- 化粧水の処方の組み方(今の自分の肌調子と基材選び、分量調整)
- 手作り化粧品の安全性1：パッチテストについて、器具の洗浄方法、計量器具の使い方、計量方法等
- 実習(化粧水・秋冬向け) ○質疑応答

2日目：9/20(日) 10:00~16:45 (休憩105分含む)

- 基材論2：身近にある化粧品原料(植物油各論、乳化剤等)
- 乳化について
- 乳液の処方の組み方(油分量に対しての乳化剤の分量等)
- 手作り化粧品の安全性2：アレルギーが起こりうる原料と注意等
- 実習(乳液) ○質疑応答

7/4 (土)
10:00
12:00

幸せに生きるための アーユルヴェーダ人間学

※好評につき 大好評
2019年春夏と同内容

いつの間にか「私についていない」「世界で一番不幸かも…」など思ってしまうことはありませんか？

古代の叡智アーユルヴェーダは紀元前にすでに幸せに生きるコツと不幸な生き方について教えてくれています。家族関係や職場、様々な人間関係にも応用できるアーユルヴェーダに基づく幸せな生き方のコツを楽しくお話していきます。



※イメージ写真

講座コード 61020-522-01
受講料 ¥4,950 (税込)



7月4日(土)の講座を1日通してお申込みの方は、合計¥9,900(税込)のところ¥8,910(税込)となります。講座コード(61020-522-00)

7/4 (土)
13:30
15:30

月と女性と 7の数字

※好評につき 大好評
2019年春夏と同内容

7月7日は七夕まつりです。7の数字に込められた素晴らしい力に気づくお話をしていきます。

女性の生理、出産、閉経など身体のリズムは7の数字と月と関係し、そのリズムを活かすと本来の力が自然に引き出されていきます。月の治癒力と数字の7の力を使って惜しみなく自分を発揮できるコツをお話します。



※イメージ写真

講座コード 61020-522-02
受講料 ¥4,950 (税込)



5/10 (日)
10:00
12:30

～巡りよく 美肌へ導く～ ガルシャナで溜めない 体を作る

NEW

日本の乾布摩擦と同様に、「ガルシャナ」とは絹の手袋で体を擦るトリートメント法。身体が冷えている、おもだるい、むくむ、汗をかきづらい…などのケアに効果的です。初めての方も簡単に実践できる、膝下と前腕のセルフ実習中心のセミナーです。

※ガルシャナとオイルトリートメントをセルフで行う、実習中心の講座です。

講座コード 61020-505-01
受講料 ¥6,875 (税込)
教材費 ¥2,860 (税込)
(申込時お支払金額 ¥9,735 (税込))



※イメージ写真



5月10日(日)の講座を1日通してお申込みの方は、合計¥19,635(税込)のところ¥17,672(税込)となります。講座コード(61020-505-00)

5/10 (日)
14:00
17:00

～巡りの良く、 緩んだ体作り～ シロピヤンガ

NEW

サンスクリット語で「オイルヘッドトリートメント」を意味する「シロピヤンガ」は全身の神経系を鎮め、さらにリフトアップやむくみもケア、抜け毛や白髪予防にも。頭が緩むと心も体も緩む。ボディワークが初めての方もご参加いただけます。

※座位ヘッドトリートメントを相モデルで行う、実習中心の講座です。

講座コード 61020-505-02
受講料 ¥8,250 (税込)
教材費 ¥1,650 (税込)
(申込時お支払金額 ¥9,900 (税込))



※イメージ写真



講師 **西川 真知子先生**
(日本ナチュラルヒーリングセミナー代表)

西川真知子ライフデザイン研究所
アーユルヴェーダ体質別健康美容法と独自の簡単生活習慣改善プログラムを構築し、講演、セミナーおよび健康美容のコンサルティングや商品開発を数多く手がける。著書は「インドの生命科学アーユルヴェーダ」をはじめ35冊。

9/12 (土)
13:30
15:30

アーユルヴェーダ 宝石療法

NEW

アーユルヴェーダでは、自分に生涯にわたって影響を与える基本の惑星があり、その惑星は本来の性格や才能、人間関係や願望の傾向にも影響を与えるとされます。惑星に対応する宝石は何か、どのように身につけたらより人生を好転させるかというアーユルヴェーダの宝石療法をお知らせします。



※イメージ写真

講座コード 61020-538-00
受講料 ¥4,950 (税込)



講師 **阿部 しずか先生**
AEAJ認定アロマセラピスト
SLAMA/JAPA認定
アーユルヴェーダインストラクター

○注意事項
・妊娠中、授乳中の方はご遠慮頂きます。
・手術後1年未満、通院中、高血圧、既往症のある方、敏感肌の方はご相談ください。
・爪を切ってお参加ください。
・肌トラブル(炎症など)がある場合は、ご遠慮ください。

7/16 (木)
10:00
13:00

～アロマティック・ アーユルヴェーダ～ リラックスピンダ (発汗法)

NEW

アーユルヴェーダの伝統的な実践法の一つである発汗法「ピンダ(ハーブボール)」。体の中からじんわりと温め、穏やかに体の緊張をほぐします。今回はローズやラベンダーなどを使った香り豊かなフローラルなピンダを使用します。※オイルトリートメントとピンダを相モデルで行う、実習中心の講座です。



※イメージ写真

講座コード 61020-526-00
受講料 ¥7,700 (税込)
教材費 ¥1,760 (税込)
(申込時お支払金額 ¥9,460 (税込))



アーユルヴェーディック・カレー・レッスン



講師 **ガーマゲ・モハン先生**
(アーユルヴェーダプラクティショナー)

「薬にならないものはない」という考え方のあるアーユルヴェーダでは、旬の食材をどのように摂るかを重要と考えます。旬の野菜やスパイスを使い、食事で体調ケアしませんか。より良い毎日は美味しく体に優しい料理から。アーユルヴェーダの教えに沿った日本の食材を使ったカレーをアーユルヴェーダプラクティショナーであるモハン先生がやさしい笑顔と共にご指導いただきます。先生のデモンストレーションと実食の講座です。

6/21 (日)
10:00
13:00

心が元気になる “まめ”カレー



心身の不調が出やすい梅雨時期にぴったりの“元気が出るカレー”作り
メニュー：いんげんまめカレー・レンズ豆カレー・サラダ

講座コード 61020-519-00
受講料 ¥3,850 (税込)
教材費 ¥1,650 (税込)
(申込時お支払金額 ¥5,500 (税込))



7/19 (日)
10:00
13:00

溜めない体を作る デトックスカレー



熱のこもりやすいビッタの季節、野菜やハーブのカレーで“溜めない体を作るカレー”作り
メニュー：NOスパイスカレー・旬のハーブカレー・サラダ

講座コード 61020-527-00
受講料 ¥3,850 (税込)
教材費 ¥1,650 (税込)
(申込時お支払金額 ¥5,500 (税込))



9/8 (火)
10:00
13:00

夏の疲れが 出てくる時期に… ビューティーカレー



消化を助け、熱を加える事でビッタを鎮静。ビタミンCも豊富な“女性の味方大根カレー”作り
メニュー：大根カレー・ひよこ豆カレー・サラダ

講座コード 61020-536-00
受講料 ¥3,850 (税込)
教材費 ¥1,650 (税込)
(申込時お支払金額 ¥5,500 (税込))



～次はいずこへ？～

ハーバルライフカレッジ主催

「大使館で過ごすセミナー」開催のお知らせ

ハーバルライフカレッジでは、世界各国の香りある文化や歴史に触れる場として、大使館をはじめとする様々な国とのコラボレーションによる、特別セミナーを開催しております。

◆詳しい情報は、毎月15日頃にハーバルライフカレッジWebにてお知らせいたします。
情報は随時更新されますので、ぜひご覧くださいませ。 <https://hlc.treeoflife.co.jp>



極めるアカデミック講座

5/30(土) ハーブの有効成分を効果的に活用
LLI抽出法マスター

講師 **長島 司**先生 (ハーブ&アロマの化学エキスパート) **大好評**

LLI抽出(リキッドリキッドインフュージョン抽出)は、植物の有効成分を簡単に、そして効率良く植物油に移行してインフュージョンオイルを作る方法です。ハーブの有効成分を効果的に手作り石鹸、コスメ、トリートメントオイルなどに取り入れる際に大変有効な抽出法です。セミナーでは、LLI抽出の原理と抽出全般の具体的な解説、そして実際にLLI抽出実習を行いお持ち帰り頂けます。肌に優しい成分ですので、美肌作りのためのスキンケアに役立てましょう。



※イメージ写真

講座コード 61020-510-01

受講料 ¥4,950(税込)

教材費 ¥1,320(税込)

(申込時お支払金額 ¥6,270(税込))



5/30(土) ハーバルコスメに活かす知識
植物成分の分離抽出方法マスター

講師 **長島 司**先生 (ハーブ&アロマの化学エキスパート) **大好評**

ハーブの有効成分を効果的に「手作りコスメ」に活かしませんか。講座では、植物成分を、水に溶けやすい「水溶性成分」と、オイルに溶けやすい「脂溶性成分」に分けて目的成分を抽出する方法を学びます。溶媒選択に役立つ知識と、植物成分の性質を含め解説頂き、実習では、ハーブチンキから「分離抽出法」を行います。

【実習】カモミールチンキの分離抽出(脂溶性と水溶性成分への分け方を学びます)



※イメージ写真

講座コード 61020-510-02

受講料 ¥4,950(税込)

教材費 ¥660(税込)

(申込時お支払金額 ¥5,610(税込))



6/27(土) 花の香り・**精油とアブソリュート**

講師 **長島 司**先生 (ハーブ&アロマの化学エキスパート) **NEW**

ローズやラベンダーなど、花の香りは水蒸気蒸留又は溶剤抽出によって作られますが、それぞれの抽出法によって香りの印象が大きく変わります。この講座ではどうしてその違いが生じるのについて、一般に使われている花、そして体験することがとっても難しい貴重な花など様々な花の香りを試香しながら解説します。



講座コード 61020-520-00

受講料 ¥4,950(税込)



5月30日(土)の講座を1日通してお申込みの方は、合計¥11,880(税込)のところ¥10,692(税込)となります。講座コード(61020-510-00)

7/11(土) 中世ドイツ最大の賢女 **ヒルデガルト**より学ぶ
ハーブと宝石の癒し ~Healing Herb&Stone~

※大好評につき2019年秋冬の春夏版として実施

講師 **長谷川 弘江**先生 (ヒルデガルト・フォーラムジャパン副代表) **NEW**

ハーブ療法、宝石学、自然学、食養生など、自ら実践する傍ら、学問として後世に残した中世ドイツの修道女、聖ヒルデガルト。4体液説に基づいたハーブと緑の力(ウィリデタス Viriditas)を用いて、自然治癒力を生かすという彼女の知恵をご紹介します。私たちにとって身近な宝石の歴史的な背景と共に、ヒルデガルトが薦める「五感療法」についてご紹介します。



※イメージ写真

- ・賢女 ヒルデガルトについて ・ヒルデガルトの五感療法とは
- ・ヒルデガルトの愛した宝石(エメラルド・オニキス・トパーズ・ジャスパー・アメジスト等)
- ・自宅でできるヒルデガルトセラピー
- 【実習】 燐めくエーテルシュタインオイル作り
- ※貴石とハーブをいれた 聖ヒルデガルトおすめのトリートメントオイルです。

講座コード 61020-523-01

受講料 ¥4,950(税込) 教材費 ¥1,320(税込)

(申込時お支払金額 ¥6,270(税込))



7/11(土) **魔女と薫り ~魔法の薬草活用法ととも~**

※大好評につき2019年秋冬の春夏版として実施

講師 **長谷川 弘江**先生 (ヒルデガルト・フォーラムジャパン副代表) **NEW**

古代から薫りと薬草は、医療やおまじないに使われてきました。魔女の薬草術や魔術師の儀式次第、古代から密かに伝わる自然との関わり方の知恵は私たちがもっと健やかに優しく生きるヒントになります。魔女に役立つ勉強方法もシェアします。魔女の暦では夏 8月1日、ルーナサ(ラマス)と呼ばれる収穫お祭り(サバ)です。魔女の道具作りと簡単な儀式の実演・香り使いなどを通して魔女の生き方をひもといきます。また、魔女が当時使ったハーブなどを用いた、お香作りをおこないます。生活に魔女の一匙を、今日から魔女としての生き方を感じてみましょう。



※イメージ写真

- ・魔女と薫りの関係性 ・儀式で使う薫り
- ・魔女の薬草術 ・魔女の修行と、その活用法
- 【実習】 魔女のお香作り(古代エンブレ、クレオパトラを使ったというキフィ)

講座コード 61020-523-02

受講料 ¥4,950(税込) 教材費 ¥1,100(税込)

(申込時お支払金額 ¥6,050(税込))



7月11日(土)の講座を1日通してお申込みの方は、合計¥12,320(税込)のところ¥11,088(税込)となります。講座コード(61020-523-00)

6/5(金) **植物の魔法**
ハーブと魔法と占星術の秘密

※大好評につき2018年秋冬期と同内容

講師 **鏡 リュウジ**先生 (占星学研究科/翻訳家) **大好評**

植物は、西洋の魔法の伝統でも重要な役割を果たしてきました。ハーブの薬効はもちろん、インセンスや魔法の杖(ワンド)は自然の樹木を素材としています。そしてそれは占星術の伝統とも深くかかわっていました。今回は魔法の伝承のなかの、植物のエピソードをご紹介します。今回は魔法の伝承のなかの、植物のエピソードをご紹介します。今回は魔法の伝承のなかの、植物のエピソードをご紹介します。



講座コード 61020-512-00

受講料 ¥5,500(税込)



6/28(日) ~自分で未来を占う~
ハーバルアストロロジー
(2020年7月~2021年6月)

※大好評につき2019年春夏と同内容

講師 **香月 ひかる**先生 (AEAJ認定アロマセラピスト) **大好評**

自分の未来を占ってみませんか?占星学は初心者の方でも、誕生日が判っていれば大丈夫です。この講座ではトランジット法(未来予知法)を用いて、自分にとっての未来はどのようになりそうなのか?を考察します。そして各星座に対応するハーブと未来のラッキーアイテムとなりうるハーブも紹介します。



- 2020年7月~2021年6月の1年間の天体運行表(太陽・金星・火星・木星・土星)をもとに各天体が自分にどのような作用をするのかを学びます。
- 良い時期、気を付ける時期を判りやすくするために天体運行表を色分けします。
- 各星座に対応するハーブについてもお話します。

講座コード 61020-521-00

受講料 ¥5,500(税込)



8/29(土)・30(日) 心療内科医 **降矢英成**氏から伝授 ~ホリスティック・マインドサポートプログラム~
コミュニケーションアップ講座 ~技術・知識を深め実益へ~

※好評につき2019年秋冬期と同内容

講師 **降矢 英成**先生 (赤坂溜池クリニック院長/日本ホリスティック医学協会 会長) **大好評**

会社や家庭はもちろん、サロンや医療現場等、人と関わる上で最も重要な「コミュニケーションスキル・会話力」を磨きませんか。本講座では、人や社会の交流や関係性を、スムーズに行うための技術を学びます。ホリスティック(全体的)な視点から自分の「マインド(心、精神)」を俯瞰し、心の構造、自我の構造、交流の分析、統合(インテグラル)理論、アドラー心理学を学ぶことにより、日常にすぐに活かせる充実の実践講座。心療内科医・降矢先生より直接指導いただける貴重な講座です。*2日間の受講者へ修了証発行。1日だけの受講も可能です。



講座コード 受講料

8/29(土) 61020-531-00 8/29(土) ¥8,800(税込)

8/30(日) 61020-532-00 8/30(日) ¥11,000(税込)



1日目:8/29(土) 14:00 ~ 18:00

- ・ホリスティック、統合 ・ボディーマインドスピリット ・心の全体的な構造
- ・感情と思考と信念の違い ・行動と心の関係 ・顕在意識と潜在意識 ・自分の自我構築
- ・エゴグラム体験 ・交流分析 ・自分の交流の癖を知ろう ・スムーズな交流のポイント

2日目:8/30(日) 10:00 ~ 17:00 (休憩60分含む)

- ・アドラー心理学 ・アドラーとフロイトとの違い ・勇気づけると誉めるの違い
- ・頑張り過ぎずに、普通にいられる勇気 ・課題を分ける ・優しいけどきっぱり
- ・統合(インテグラル)理論 ・なぜ?トランスパーソナル(超越)ではなく統合(インテグラル)
- ・自然な目標としての「統合(インテグラル)段階」 ・視点を広げて俯瞰できるための統合的な視野
- ・インテグラルライフ・プラクティス(実践) ・コミュニケーション、関係性とは
- ・傾聴とディスカッションの違い ・受容と放任の違い ・共感と同情の違い
- ・支持(支援)と指導の違い ・自己肯定感と自己効力感 ・会話・対話の基本とは
- ・コミュニケーションは受容が基本 ・ダイアログ、ディスカッション、ディベートの違い
- ・スムーズに進む会話 ・言葉の使い方のポイント ・受容を超えて自然なコミュニケーションをする

心地よく、快適な暮らしのための講座

6/7(日) 11:00~12:00 ~菌のスペシャリストが教えるアロマの機能性~
「加齢に伴う健康トラブルと抗菌アロマセラピー」 ※大好評につき 2019年春夏と同内容

講師 **安部 茂先生** (帝京大学医真菌研究センター教授) **大好評**

加齢に伴い私たちが悩ませる健康トラブルに抗菌アロマセラピー(ティートリー、レモングラス、ドクダミウォーター、ローズウォーター等)が役立つことを解説いたします。とくに、口臭をとまなう歯周病、口腔カンジダ症などの口腔の問題と、皮膚の感染と炎症のトラブル対策を中心とします。



講座コード **61020-514-01**
 受講料 **¥3,850(税込)**



※イメージ写真

6/7(日) 12:15~13:15 ~菌のスペシャリストが教えるアロマの機能性~
「香り」で身体の防御力を高める ※大好評につき 2019年春夏と同内容

講師 **安部 茂先生** (帝京大学医真菌研究センター教授) **大好評**

私たちは、「自分の免疫力・生体防御力の低下を、呼吸器、皮膚、口腔などのトラブルの起こしやすさ」で感じます。その防御力の低下は、ストレス、加齢、生活習慣の乱れなどで起きます。スイートオレンジ、ユーカリ、ラベンダー等の「香り」を上手に使うことで、その防御力の回復・保全が期待できます。



講座コード **61020-514-02**
 受講料 **¥3,850(税込)**



6月7日(日)の講座を1日通してお申込みの方は、合計¥7,700(税込)のところ¥6,930(税込)となります。講座コード(61020-514-00)

7/12(日) 10:00~12:00 **起きるたびにキレイになる睡眠美容**
 ~夏の寝苦しい夜でも快適睡眠美容を叶えるコツ~

講師 **友野 なお先生** (睡眠コンサルタント) **NEW**

1度は耳にしたことのある「22時~2時の美肌シンデレラタイム」は都市伝説であることをご存じでしたか?科学的に正しい睡眠のメカニズムを理解することで、睡眠時間は「無」の時間から「エステ時間」に変わります。夏は高温体質で1年中で最も寝苦しい季節ですが、そんな夏でも日中の疲れやダメージを翌日持ち越さず、起きるたびに昨日よりもキレイで魅力的な自分と出会える快眠のためのメソッドをたっぷりご紹介いたします。



講座コード **61020-524-00**
 受講料 **¥5,500(税込)**



INFORMATION
 ~ハーブ・アロマセラピーをビジネスにしたい方へ~
ハーブ・アロマセラピーの為のビジネスセミナー

ハーブ・アロマセラピー専門店の開業に興味をお持ちの方の為の特別セミナー。43年の経験と約120店舗の運営実績を持つ生活の木講師陣より、開店準備から運営までのノウハウを楽しく、わかりやすく解説させていただきます。
 受講料 **¥19,800(税込)** 講師:生活の木

セミナー内容

- 『ハーブ・アロマセラピー マーケティング事情』 **2時間**
 マーケティングの視点で見る、アロマセラピーの仕事の現状と展望、成功するアロマビジネス入門やアロマセラピーのショップの心得など
- 『ハーブ・アロマセラピー専門店を開業するためのノウハウ』 **2時間**
 専門店開業するためのノウハウや、生活の木「パートナーショップ」としてオープンするまでの流れなど (●商品計画 ●売上計画 ●プロモーション計画 ●人材計画 他)
- 『店舗運営と活性化』 **2時間**
 約120店舗の運営から生み出した、運営方法や販売促進の手法など (●売上管理 ●ディスプレイ計画 ●人材管理 ●顧客管理 他)

東京会場(時間:10:00~17:00)

- 開催日 2/14(金) 生活の木ハーバルライフラレッジ原宿表参道校
- 6/11(木) 東京都渋谷区神宮前 6-3-8 Tree of life 2F ☎0120-821272

ボディワークを極める講座

6/20(土) 10:00~12:30 ~目鼻立ちスッキリな小顔を手に入れる~
「ケイ武居の美肌リフティング術」 ※大好評につき 2019年春夏と同内容

講師 **ケイ 武居先生** (IFPA認定アロマセラピスト/CIDESCO認定国際エステティシャン) **大好評**

毎回大人気のセミナー。効果がでるのが人気の秘密。いつまでも美しく若々しい肌を保つことが難しいと思いませんか。毎日のお手入れに「簡単」「誰にでも行える」ちょっとしたテクニックをプラスするだけで、自宅が高級サロンに早変わりします。アロマを取り入れたフェイシャルケアで心も体もより美しくなりたいと願う全ての女性に贈るセミナーです。今回は春夏の処方でお届けします。



- 肌診断 ○肌の触り方とそのポイント
- 簡単セルフリフティングマッサージ術 ○クールダウン法
- ホリスティックなスキンケアのポイント
- 夏のお手入れ(紫外線ケア等) ○アイケア
- 精油のブレンド術

講座コード **61020-518-01**
 受講料・教材費含 **¥7,150(税込)**



※イメージ写真

6/20(土) 14:00~16:30 ~足元スッキリな美脚を手に入れる~
「ケイ武居の美脚スリミング術」 ※大好評につき 2019年春夏と同内容

講師 **ケイ 武居先生** (IFPA認定アロマセラピスト/CIDESCO認定国際エステティシャン) **大好評**

ケイ武居氏による、効果がでる人気講座の美脚スリミング版。ご自身の脚を、美しい脚にセルフケアで導くセミナーです。毎日のお手入れに「簡単」「誰にでも出来る」効果的なテクニックで、自宅が高級エステサロンに早変わります。アロマを取り入れたボディケアで、心も体もスッキリと、より美しくなりたいと願うすべての女性に贈るセミナーです。



- 足の仕組み(簡単な骨格筋を理解する)
- むくみのメカニズム
- むくみの種類(季節性、年齢、ホルモンの影響、生活習慣・環境など)
- 夏のボディケアのポイント
- 精油のブレンド術

講座コード **61020-518-02**
 受講料・教材費含 **¥8,250(税込)**



※イメージ写真

6月20日(土)の講座を1日通してお申込みの方は、合計¥15,400(税込)のところ¥13,860(税込)となります。講座コード(61020-518-00)

9/1(火)・2(水) 10:00~18:00 アロマ指圧師 鈴木喜也氏より伝授
一生役立つ知識と技術~指圧編~(2日間集中講座)

講師 **鈴木 喜也先生** (あんま・マッサージ・指圧師/AEAJ認定アロマセラピスト) **大好評**

自分自身の健康チェック方法を知り、未病のうちに病気を防いだり、ちょっとした不調に気づいた際は、その改善を自分自身で行うことは、健康に余裕をもったライフスタイルに繋がります。指圧は、背中を丸めて行う指力の手仕事ではなく、親指の指紋部分を支えにして、肘と背中を伸ばすことで完成する体重移動の押圧法です。この講座では、2日間で指圧の理論と全身の指圧を学びます。セルフメディケーションはもちろん、家族ケアにも役立つ実践講座です。
 ※全カリキュラムの受講者へ「修正証」を発行致します。



講座コード **61020-533-00**
 受講料 **¥28,600(税込)** 教材費 **¥4,730(税込)**
 (申込時お支払金額¥33,330(税込))



1日目:9/1(火) 10:00~18:00(休憩90分)

アロマ指圧とは 指圧の基礎学習

- 理論:・垂直圧・持続圧・漸増漸減圧(徐々に体重をかけて徐々に戻す)※指力を使わない・禁忌について
- 実習:・毎日の健康チェックと指圧を余裕のある体を作る立位28動作の全身の呼吸ストレッチ・伏臥位の指圧 肩、腰、臀部、下肢後側(肩こり、腰痛、坐骨神経痛、むくみなどを改善する指圧)・足~下腿のアロマオイルトリートメント ・各自の疑問の実技指導

2日目:9/2(水) 10:00~18:00(休憩90分)

応用編 実習を通じて理論学習も同時に行う

- ・仰臥位の指圧:下肢前側、上肢、頭部顔面、前胸部、腹部
- ・指圧(足の冷え、腱鞘炎、頭痛、首・肩のこり、便秘、内臓下垂などを改善する指圧)
- ・手~肘のアロマオイルトリートメント ・各自の疑問の実技指導

対象者:女性限定(男女ペアでの参加は可)
 お持ち物:筆記用具、動きやすい服装(汚れてもいいもの)、上履き(施術用)
 注意事項:妊娠中、授乳中の方はご遠慮頂きます。
 ・手術後1年未満、通院中、高血圧、既往症のある方、敏感肌の方はご相談ください。

家族の美と健康にQOLセミナー7

— 温・潤・巡 —



QOLグッズ
プレゼント

あたたかく潤い巡る美しさ

女性のための心と体の「健康設計」

※「QOL」とは、Quality of Lifeの略。自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているかという概念。

30代後半から減少していく女性ホルモン。いつもと同じケアをしても、今までとは違う変化に戸惑うことも。「なんだか体調がすぐれない…」「睡眠の変化は?」「女性の特有の身体の変化は?」「タッチングでケアできること…」自分の体を振り返り、年齢と共に変化していく女性の心身の変化を知り、そのケア方法を身につけましょう。心も体も巡り潤い健康に、そしていつまでも幸せに。各界でご活躍の講師陣をお招きして開催いたします。



講演1 (60分) 10:40~11:40

いつまでも生き生きした女性でいる為の骨盤底のケア

たつの ゆりこ 先生 (助産師/鍼灸師/看護師)

東京会場

女性は年齢や閉経と共に女性ホルモンの減少によって、全身の筋肉量や骨盤底筋力は低下していきます。特に、妊娠、出産で受けた産道への負担は、骨盤底が受けるダメージとして大きく、適切にケアして置かないと、更年期あたりになってから様々な症状を起こす原因となります。これから妊活の方や、出産経験問わず閉経後の方まで、どの世代になっても、女性として健康に生きていく為の知恵を学びましょう。



講演2 (60分) 12:40~13:40

女性は何歳からでもなりたいたい自分に生まれ変わる「眠りの質」=「美と人生の質」

友野 なお 先生 (睡眠コンサルタント)

東京会場
大阪会場

睡眠の質はイコール健康やキレイ、ひいては人生の質そのものであることが科学的にも明らかになっています。睡眠の恩恵を最大限受けられる「良い睡眠」の基本的な条件となる「時間」と「質」を確保するための工夫や方法をご紹介しますと共に、すぐに日常生活に取り入れることのできる快眠メソッドをご紹介します。また、女性ならではの睡眠に関するお悩みにフォーカスし、良質な睡眠を導くためのヒントについてお話しいたします。



講演3 (60分) 13:50~14:50

触覚の魅力 美しさ幸せをつかむタッチングのコツ! ~マシュマロ・タッチ®で始めるエイジングケア~

見谷 貴代 先生 (看護師/神戸薬科大学非常勤講師)

東京会場
大阪会場

なんだかよく眠れない、手足がいつも冷えているなどの不調は自律神経が乱れてリラックスできないからかも知れません。自律神経は肌と密接に関わっていて、触れ方によって自律神経は変化します。普段の何気ない「お肌への触れ方」を変えるだけで、リラックスがもたらされるだけでなく、脳から幸せホルモンのオキシトシンも出てきます。セミナーでは、触覚の機能や科学的に触れて幸せになる方法、脳をリラックスさせる「心地よいタッチの5原則PARTS」に則ったマシュマロ・タッチ®の触れ方のコツを実際に体験しながら学びます。



講演4 (60分) 15:00~16:00

女性のウェルエイジングを支えるセルフケアのスキルアップ講座 ~心身両面を澆刺と~

橋口 玲子 先生 (内科・小児科医/循環器専門医/医学博士)

東京会場
大阪会場

今や女性の一生は閉経後の期間が約40年と月経のある期間と同じくらい長い時代です。女性の加齢変化にはエストロゲンの低下が大きく影響します。今回は皮膚・粘膜の乾きと萎縮による不調(ドライスキン・ドライアイ・外陰部の痛みなど)や、尿失禁・頻尿・内臓下垂などに対する漢方の考え方を解説し、加齢と折り合っていくために役立つ生活習慣と心身両面を澆刺と保つ薬膳や精油を用いたセルフケアについてお話しします。

※各講師のご登壇時間は変更になる場合がございます。

東京会場

2020年9月13日(日)
10:30~16:00(10:00開場)
グランパーク カンファレンス(田町)

受講料

11,000円(税込)

定員

100名(先着順)

講座コード

61020-550-00

申込受付

ハーバルライフカレッジ
原宿表参道校

大阪会場

2020年9月27日(日)
12:30~16:00(12:00開場)
パークスタワー(なんば)

受講料

8,800円(税込)

定員

100名(先着順)

講座コード

61720-589-00

申込受付

ハーバルライフカレッジ
大阪校

QOLセミナーの詳細はこちらをご覧ください。



お申込受付開始日 3月26日(木) ~

※お申込は、ハーバルライフカレッジWebまたは、専用申込書をご利用ください。専用申込書は、スクールまたは、生活の木直営店にて2月中旬より配布いたします。スクール・ショップのお申込受付時間は、各店営業時間とさせていただきます。

佐々木薫の アロマテラピー紀行セミナー

ハーブ・アロマの
産地を探る

全国
16会場

世界30数カ国のハーブとアロマの産地を旅する、アロマテラピーの第一人者佐々木薫の毎回大盛況の人気セミナー。会場ごとに、香り豊かなオリジナルセミナーを開催します。季節を感じながら佐々木薫のトークとともに、香りあるひとときを過ごしませんか。

Mint & 和薄荷 世界中で愛されるミントの魅力

ミントとハッカ、そのスーッとする爽快感の秘密はメントール成分です。メントールは、医薬品として香料として、嗜好品として、私たちの暮らしに欠かせません。かつて、そのメントール世界市場の7割を日本産が占めていた時代があり、原料であるハッカ生産を、今なお、脈々と守ってくださっている方たちがいます。世界各地で愛されて来たミントの世界と特集で紹介したモミ精油をご紹介します。

- 鹿児島山形屋会場** 実習付
開催日 2020年4月23日(木)
時間 13:00～14:30(1.5h)
場所 鹿児島山形屋1号館7階 社交室
受講料 ¥3,850(税込・教材費含む)
定員 50名
- 大阪会場** 実習付
開催日 2020年4月29日(水)
時間 ①13:00～14:30(1.5h)
②16:00～17:30(1.5h)
場所 Herbal Life College大阪校
受講料 ¥3,850(税込・教材費含む)
定員 各回18名
- アリオ札幌会場** 実習付
開催日 2020年6月6日(土)
時間 11:00～12:30(1.5h)
場所 Herbal Life College札幌校
受講料 ¥3,850(税込・教材費含む)
定員 16名
※同日14:30～「ベルガモットセミナー」を開催
- 札幌バセオ会場** 実習付
開催日 2020年6月7日(日)
時間 11:00～12:30(1.5h)
場所 札幌バセオ店アロマカフェ内
受講料 ¥3,850(税込・教材費含む)
定員 20名
- 静岡会場** 実習付
開催日 2020年6月14日(日)
時間 15:00～16:30(1.5h)
場所 Herbal Life College静岡校
受講料 ¥4,400(税込・教材費含む)
定員 15名
※同日11:00～「ネロリジュエルソープセミナー」を開催
- 大丸東京会場** 実習付
開催日 2020年6月28日(日)
時間 13:00～14:30(1.5h)
場所 大丸東京店8階特設会場
受講料 ¥3,850(税込・教材費含む)
定員 20名



Mint & 和薄荷 トークショー

- 梅田阪神会場**
開催日 2020年4月5日(日)
時間 13:00～14:00(1h)
場所 阪神梅田本店 イベントスペースステージ7
定員 25名
※実習はありません。
- 名鉄百貨店本店会場**
開催日 2020年6月13日(土)
時間 ①11:00～12:00(1h)
②14:00～15:00(1h)
場所 名鉄百貨店[本館]5階
定員 各回30名
※実習はありません。

ベルガモットセミナー

オー・デ・コロン物語

～雨上がりの朝の香り、ベルガモット～

アールグレイ・ティーの香りとしておなじみのベルガモットは、南イタリア原産、香料のために生産される貴重な柑橘です。その香りは、フレグランスの世界では重要な存在で、特に、オー・デ・コロン誕生秘話に関わり、そこにはさまざまな逸話が残ります。歴史を辿りながら、ベルガモットの魅力に迫ります。

- 福岡会場** 実習付
開催日 2020年4月24日(金)
時間 ①11:30～13:00(1.5h)
②15:00～16:30(1.5h)
場所 Herbal Life College福岡校
受講料 ¥3,850(税込・教材費含む)
定員 各回15名
- 青森 ELM 会場** 実習付
開催日 2020年5月24日(日)
時間 13:00～14:30(1.5h)
場所 ELMホール
受講料 ¥3,850(税込・教材費含む)
定員 40名
- アリオ札幌会場** 実習付
開催日 2020年6月6日(土)
時間 14:30～16:00(1.5h)
場所 Herbal Life College札幌校
受講料 ¥3,850(税込・教材費含む)
定員 16名
※同日11:00～「Mint & 和薄荷セミナー」を開催
- テラスモール湘南会場** 実習付
開催日 2020年7月9日(木)
時間 ①10:30～12:00(1.5h)
②13:30～15:00(1.5h)
場所 テラスモール湘南2Fコミュニティールーム
受講料 ¥3,850(税込・教材費含む)
定員 各回16名



ベルガモット特別トークショー

- 川西阪急会場**
開催日 2020年3月25日(水)
時間 ①13:00～14:00(1h)
②15:00～16:00(1h)
場所 川西阪急1階イベントスペース1-5
定員 各回15名
※実習はありません。

ブルガリアンローズセミナー

天国の香り ブルガリアンローズ

世界で最も香り高いと言われるバラの香りは、ブルガリア「バラの谷」産のダマスクローズです。優雅な香りに包まれながら、心華やぐひととき、バラ祭りにご案内します。

- 広島 T-SITE 会場** 実習付
開催日 2020年3月24日(火)
時間 ①12:30～14:00(1.5h)
②15:30～17:00(1.5h)
場所 広島T-SITE 2号館2階 スクエアギャラリー
受講料 ¥3,850(税込・教材費含む)
定員 各回30名



ネロリセミナー

愛の香り「ネロリ」の魅力

～貴婦人に捧げる、心はなやぐ贈り物～

ネロリはビターオレンジの花から採れる精油。ネロリの名が、その香りを社交界に紹介したネロラ公国后妃に由来するのは、よく知られるエピソードです。数ある精油の中で、その名にも魅力を感じるネロリ。イタリア、ネロラ村を起点に、現在のネロリの主産地であるチュニジアを訪ね、香りと共に暮らす人たちの生活をご紹介します。

- 名古屋松坂屋会場** 実習付
開催日 2020年4月28日(火)
時間 ①11:00～12:30(1.5h)
②14:00～15:30(1.5h)
場所 Herbal Life College名古屋校
受講料 ¥3,850(税込・教材費含む)
定員 各回10名
- 仙台藤崎会場** 実習付
開催日 2020年5月23日(土)
時間 ①11:00～12:30(1.5h)
②14:00～15:30(1.5h)
場所 藤崎本館3F 特別室
受講料 ¥3,850(税込・教材費含む)
定員 各回25名



オリジナルセミナー

ネロリジュエルソープ セミナー

話題を呼んでいるジュエルソープ。色彩と香りを宝石に見立てた「美しい香りある宝石石けん」を作りましょう。

- 静岡会場** 実習付
開催日 2020年6月14日(日)
時間 11:00～13:00(2h)
場所 Herbal Life College静岡校
受講料 ¥4,400(税込・教材費含む)
定員 14名
※同日15:00～「Mint & 和薄荷セミナー」を開催



ハーブのある暮らし

博多阪急会場オリジナルの「ハーブのある暮らし」セミナーです。

- 博多阪急会場** 実習付
開催日 2020年4月4日(土)
時間 ①11:00～12:30(1.5h)
②15:00～16:30(1.5h)
場所 博多阪急8F エトリエ
受講料 ¥3,300(税込・教材費含む)
定員 各回15名
※詳細はお問い合わせください。



【お問合せ・お申込み】

詳しくは、各会場受付店舗へお問合せください。Web予約が可能な会場もございます。



会場	受付店舗	電話
札幌バセオ会場	札幌バセオ店	☎011-213-5082
アリオ札幌会場	アリオ札幌店	☎011-743-9304
青森ELM会場	青森ELM店	☎0173-33-2013
仙台藤崎会場	仙台藤崎店	☎022-224-8326
大丸東京会場	東京大丸店	☎03-6895-2563
テラスモール湘南会場	テラスモール湘南店	☎0466-38-3176
名鉄百貨店本店会場	名鉄百貨店本店	☎052-585-7370
名古屋松坂屋会場	名古屋松坂屋店	☎052-242-2568
静岡会場	新静岡セノバ店	☎054-266-7268
大阪会場	なんばパークス店	☎06-6646-1770
梅田阪神会場	梅田阪神店	☎06-6345-1605
川西阪急会場	川西阪急店	☎072-740-0177
広島T-SITE会場	広島T-SITE店	☎082-279-9688
福岡会場	天神VIOR店	☎092-771-6321
博多阪急会場	博多阪急店	☎092-419-5469
鹿児島山形屋会場	鹿児島山形屋店	☎099-227-6489
神戸三宮SOL店	神戸三宮SOL店	☎078-262-5272

※写真はすべてイメージです。 ※掲載内容は、予告なく変更になる場合がございます。詳しくは、各会場受付店舗へお問合せください。

Lifeware 編集部 2020春夏Vol.31で「佐々木薫のハーブ紀行」を掲載しております。合わせてご覧ください。