

# ハーブ講習会内訳

## < 講演 >

- ・「心と体を癒すハーブの世界」 講演時間 約 1 時間

## < 実演 >

- ・ 時間と参加人数によって、参加者全員が「アロマミスト」と「アロマバスソルト」を自分で作成する。または、参加者から選ばれた者が前でデモンストレーションする。

## < 植物ミネラル・アマニコーナー >

- ・ 野菜ジュースに植物マルチミネラルを加えたものを試飲する。
- ・ ゲルソンパンにマヌカハニーを塗って、上からローストアマニ粉末をふり掛けたものを試食する。

## < アロマ用品見本コーナー >

- ・ アロマオイルの見本を手にとって香りを嗅いで、お気に入りのものを投票する。
- ・ アロマオイルは 12 種類  
イランイラン・クラリセージ・シダーウッド・ローズマリー・ローズウッド・  
ビターオレンジ・ゼラニウム・フランキンセンス・ペパーミント・ユーカリ・  
ティーツリー・ラベンダー

## < ハーブティーコーナー >

- ・ ブレンド(3 種類)を飲み比べてお気に入りのハーブティーを投票する  
安眠ブレンド カモミール:ラベンダー:リンデン = 2.5:1:0.5  
美肌ブレンド マローブルー:ローズレッド:レモンバーベナ = 2.5:1:0.5  
疲労回復ブレンド ハイビスカス:ローズヒップ:ペパーミント = 2.5:1:0.5
- ・ ハーブティー10 種類から好きな香りを選び、組み合わせてオリジナルブレンドを作る  
カモミール、ラベンダー、リンデン、マローブルー、ローズレッド、レモンバーベナ、  
ハイビスカス、ローズヒップ、ペパーミント、ジャスミン