



2020年、HERB STORYの新しいハーバルライフのご提案です。  
 ハーブを学び、生活に取り入れてきた皆さんに、新たな楽しみと健康へのひとつのご提案として、  
 新しく漢方での季節養生講座をスタートいたします。

ハーブにもシーズンケアがあるように、漢方養生の一つに季節養生があります。  
 自然に逆らうことなく生きるのが最高の健康法とされています。

季節によって必要とされるハーブや養生法も変わってきます。漢方の基礎理論と季節養生を学び、  
 直ぐに活かせる養生法（生活、食材、ハーブ、ツボ）をお伝えさせていただきます。  
 毎回、講座後半には作成（漢方茶、ハーブボール）や実技（経絡経穴マッサージ）、セルフケアも行い、  
 楽しみながら学び毎日の生活に取り入れていただけるヒントもご紹介いたします。

回	日程	講座内容	実習
1	5/9(火) 5/12(土)	漢方の基礎知識（気血水）、季節養生、ツボ養生	ツボの探し方、経絡経穴セルフケア
2	6/9(火) 6/13(土)	梅雨の養生～むくみ、湿気対策～ 梅雨にオススメの薬草のご案内、漢方茶	漢方茶ブレンド
3	7/11(土) 7/14(火)	夏の養生～夏バテ、熱中症～ 夏にオススメの薬草のご案内、ハーブボール	ハーブボール作成とセルフケア (植物療法、温熱療法体験)

- 日時：2020年5月～7月（全3回）第2火曜日 10:30～12:30  
 第2土曜日 14:00～16:00  
 （いずれかの曜日をお選びください。同じ内容の曜日でお振替も可能です。）  
 \*単発でも3回セット受講も可能です。単発受講の場合は受講料割高となります。

- 講師：伊東純子（いとう じゅんこ）  
 一般社団法人ハーブボールセラピスト協会原宿校講師、  
 エストレージャサロンアンジェリカオーナーセラピスト、  
 漢方茶ブレンダー協会認定講師、管理栄養士、IFA認定アロマセラピスト、  
 漢方上級スタイリスト、ダイエットカウンセラー、中医経絡経穴セラピスト、  
 骨格矯正、腸セラピー、リンパケア、パワーツリー、リフレ、フェイシャルなど多くの技術を習得。  
 虚弱体質な自分にセルフケアで何かできればとアロマセラピーを学び、  
 17年前に自宅サロンを千駄ヶ谷（北参道）に開業。（2003年1月）  
 セラピスト歴は25年の現役セラピストであり講師である。  
 青山フラワーマーケットハナキチ、よみうりカルチャー恵比寿、生活の木町田などで講師を務める。



- 参加費：16,000円 単発ご受講の場合は1日目5,500円 2日目と3日目各6,000円
- ◆※お振込み先：みずほ銀行大岡山支店 普通 2284932 HERB STORY セミナーズ  
 ※キャンセルポリシー：お申込みから30% 2週間前/50% 1週間前より/100%

- お申込み：メールにてお願いいたします。 <http://ws.formzu.net/fgen/S2719357>
- お持物：筆記用具、エコバッグなど
- ご参加者：8名(定員になり次第メ切りさせていただきます)
- 会場：ハーブストーリースクール&サロン（東急大井町線・目黒線大岡山駅徒歩  
 〒145-0062 東京都大田区北千束1-5-8-8 リヴァーストーンズ  
 Tel 03-5726-9674
- 主催：HERB STORY <http://www.herbstory.jp>

