

## リラクゼーション

この授業では、リラクゼーション、アロマテラピー、ボディトリートメントなどの癒しのスキルを実習中心に学びます。身体の生理的なしくみ、心身のリラクゼーションの重要性、様々なリラクゼーションの知識や技法をもとに具体的なリラクゼーションの技術を習得することが目標です。

写真は、植物の花（イランイラン、カモミール、ジャスミン、ローズ等）、ハーブ（ラベンダー、ゼラニウム、ローズマリー等）、木の葉（ティートゥリー、プチグレン）、木部（サンダルウッド、ホーウッド）、樹脂（フランキンセンス）の中から各自好きな香りを選んで、ボディローションを作った授業の様子です。

