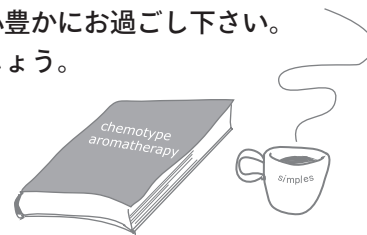


# シンプルズ・レッスンクラブ Simples Lesson Club 2019

薬科ハーバルノート・シンプルズ

シンプルズ・レッスンクラブは、テーマ別の実習レッスンです。冬の一日を心豊かにお過ごし下さい。ハーブやアロマセラピーを日常に活かす、ナチュラルな「技」を身につけましょう。少人数のレッスンですから、ゆっくりと気持ちよく学ぶことができます。



## ・ レッスン内容 ・

### 1. ハーブティーを自在に

1月11日(金), 1月12日(土)

美しく美味しい、効果的なブレンドを作りましょう。それぞれのハーブのプロフィールを知って、ご自分の舌と瞳で探します。テーブルには色とりどりのハーブが並びます。このパレットから、「健やかな日々の支え」を見つけましょう。ティータイムはハーブティーが美味しくなるお菓子を。お持ち帰りは、その日のあなたのためのお茶です。

### 2. ハーバルノートの植物療法Ⅰ『息をする』

1月18日(金), 1月19日(土)

鼻から咽喉へ、肺へ。私たちは空気を吸い、吐いて生きています。それぞれの器官をいたわり、おらかで健やかな呼吸を手に入れましょう。ティータイムはつるりと潤うお菓子を。お持ち帰りは、ご自分で選んだハーブ入りカリンのシロップです。

### 3. ハーバルノートの植物療法Ⅱ『温める』

1月25日(金), 1月26日(土)

冷えは万病のもと。優しくあなたを温める手だてを探しましょう。それから心を温めることも忘れぬよう。ティータイムは心も身体も温まる甘いお菓子を。お持ち帰りは、すぐに使える日本酒ベースの入浴剤とご自分で漬け込むバスハーブです。

### 4. ハーバルノートの植物療法Ⅲ『潤う』

2月1日(金), 2月2日(土)

冬の乾燥は美肌の天敵です。あなたの肌に聞きながら、ハーブウォーター、植物油、バスハーブなどを上手に使って考えましょう。ティータイムはふんわり、しっとりとしたお菓子を。お持ち帰りは、甘い香りのボディバターです。

### 5. 香りと温もりが言葉を越えるとき

2月8日(金), 2月9日(土)

言葉を探すのではなく、立ち尽くすのではなく、手をこまねくのではなく、大切な人のために温かな手と香りができることをお伝えし、体感していただきます。ティータイムは焼きたてのお菓子と、とびきりのミルクティーを。お持ち帰りは言葉に代わるトリートメントオイルです。

### 6. アロマセラピーの昔、今、そして未来

2月15日(金), 2月16日(土)

香りの植物はたくさんの物語を持っています。そして歴史の中からアロマセラピーは誕生し、多くの研究者と実践者を育てました。現在のアロマセラピーの手だてと、これからの可能性をお伝えします。ティータイムは香りを食べる、喜びのプレート。お持ち帰りは、心と身体のお守りのジェル2種です。

### 7. ハーバルノートの本棚から

#### 『四気質の治療学

／修道院医学による癒しの気質別ガイド』

2月22日(金), 2月23日(土)

火と水、風と土。自然界の四つの要素と四つの体質を重ね合わせた治療学は、ヒポクラテスの時代から始まりました。この本からも、現代に役立つ知恵を見つけることができます。薬草店の目で見えた歴史の養生をお楽しみ下さい。ティータイムは四気質の食べ物プレート。お持ち帰りは、あなたの気質に合わせたブレンドハーブティーです。

※『四気質の治療学／修道院医学による癒しの気質別ガイド』(カール＝ハインツ・シュタインメッツ、ローベルト・ツェル 著／フレグランスジャーナル社 2014年)

《ご予約方法は裏面をご覧ください》

## 講師 ● 萩尾エリ子

1976年、東京から蓼科に移り住む。

園芸、料理、染色、陶芸、クラフトはすべて、八ヶ岳山麓の自然が師。開拓農家の家屋を借りて、ハーブショップ「蓼科ハーバルノート」を開く。'92年から'99年までレストランを併設、オープンキッチンでの優しく美しいランチは庭から、野から、畑から、その日の食材をメニューにし大切に使うことを基本とする。同時に十年かけて荒地から3,000坪のオーガニックガーデンを作る。

諏訪中央病院のグリーンボランティア（園芸ボランティア）を興しハーブガーデンを作り、緩和ケア病棟のボランティア活動も行う。諏訪赤十字病院精神科では園芸作業とアロマケアを中心としたボランティアを行う。

講演、執筆活動に加えて、できる限りショップで多くの方々に出会い、場が育つことを喜びとする。



著書に「香りの扉、草の椅子」（地球丸）、「八ヶ岳の食卓」（西海出版）、「ハーブの図鑑」（池田書店）など。ナード・アロマセラピー協会認定アロマ・トレーナー。

〔時間・料金〕 連続のレッスンではありませんので、お好みの内容でお選び下さい。

時間：10:30～12:30 レッソンのあと、ティータイムがあります。

料金：5,000円／1レッスン 定員：8名／1レッスン

〔ご予約方法〕 本年より抽選によるご予約と致します（先着順ではありません）。

必ず下記の手順にてお申し込みをお願い申し上げます。

抽選申込み受付期間：2018年12月14日（金）午前10:00～2018年12月16日（日）午後5:30

抽選結果のお知らせ：2018年12月21日（金）より順次

ご予約抽選受付方法：以下のどちらかひとつの方法でお申し込み下さい。

①お電話（営業時間中の午前10:00～午後5:30、下記専用番号にて受付け致します。）

②ホームページ上の専用フォーム（直接のメールでは受付けません。）

※店頭でのお申し込みは承りません。ご理解いただければ幸いです。

- ・ご本人様分のみ・お一人様3レッスンまでご希望いただけます。※先着順ではありません。
- ・抽選受付期間外のお電話・予約送信は無効となります。ご注意ください。
- ・抽選結果が決まり次第、順次、空きレッスン／キャンセル待ちレッスンの受付を始めます。
- ・キャンセルは開講日の5日前までをお願い致します。以降のキャンセルは料金をお支払いいただきます。
- ・キャンセルの場合、キャンセル待ちの方のため、お早めにご連絡いただくと大変助かります。

〔ご予約専用電話〕

**0266-76-5229**

〔ご予約専用メールフォーム〕

<http://www.herbalnote.co.jp/slc>

携帯・スマートフォンからはQRコードでアクセスできます。



〔お問い合わせ〕

蓼科ハーバルノート・シンプルズ 〒391-0213 長野県茅野市豊平 10284

TEL / FAX 0266-76-5229（レッスン専用） / E-mail: greensoul@herbalnote.co.jp

<http://www.herbalnote.co.jp/>