

美のこわけフェア

～「薬都とやま」の植物と眠り～

EVENT

参加費

※現金のみ
各 1,500 円 (税込)

空きがあれば当日でもご参加いただけます。

ご予約はこちら



日本橋とやま館

～睡眠の権威に学ぶ、
ぐっすり眠れるわたしの整え方～

8/30
(土)

15:00 ～ 16:30

定員 8 名

要予約



美のこわけハーブティーの試飲と
神川先生監修のアロマスプレー
つきです。

オリジナル・
カウンセリングシートを
作ります。



【講師】 神川 康子 氏

株エムール 睡眠・生活研究所 所長 (主席研究員)
富山大学 名誉教授 博士 (学術)

美しく健やかに生きるために、何より大切なのは「こころよい眠り」。このワークショップでは、“睡眠の権威” 神川康子先生によるレクチャーとアドバイスのもと、植物療法士とともにハーブティーを味わいながら、茶話会形式であなた自身の「眠り」とやさしく向き合います。日々の睡眠を見つめなおし、すぐに実践できるあなたにぴったりの「ぐっすり習慣」を見つけましょう。

8/31
(日)

富山の和精油と
ロールオン・フレグランスづくり

富山産の和精油をはじめとした精油についてのレクチャーを受け、お好みに合わせて香りをブレンド。自分だけのロールオン・フレグランスを作ってお持ち帰りいただけます。手首や首筋にコロコロと塗ってお楽しみください。

① 11:30 ～

② 14:00 ～

各回 30 分程度
定員 各回 5 名

要予約

・クロモジ
・タテヤマシギ
・ニオイコブシ
・ヒノキ
・アスナロ など

これらの和精油を含む
約 20 種類の精油から、
お好みでブレンドできます。

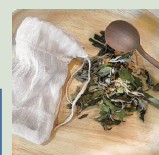
9/6
(土)

ま
植物を纏う

～触れて、感じて。学んで、出会う。～

トウキ葉、クロモジ、へちまなどの薬用植物や里山の木々が持つ、香りや手ざわり・かたちに触れながら、植物の恵みにそっと包まれてみませんか。植物が私たちの心とからだにどんな働きかけをしてきたのか、富山の風土のなかでどのように人々の暮らしに寄り添ってきたのかを知るワークショップです。「美のこわけ」の美と癒しのアイテムにも息づく、植物のちからを丁寧にひもときましょう。

ハーブティーの試飲と
サシェづくりつきです。



【講師】 にしかわ りえ 氏

植物療法士 / 株ハミングバード ディレクター