

美のこわけフェア ～ 眠りと暮らしの“めぐり”～ Workshop

美のこわけ特別企画



「美のこわけ」バスタブレットのおみやげつき。



「美のこわけ」のハーブティーを飲みながら相談できる気さくな会です。

睡眠の先生と整える 眠りと暮らしの“めぐり”ワークショップ

① 3/28 (土) 15:00 ~ 16:15

② 3/29 (日) 10:45 ~ 12:00

美のこわけフェアで毎回ご好評をいただいている睡眠講座を、今回はさらに内容を深めて開催します。講師は今回も神川康子先生。美しく健やかな毎日を支えるために、自分にとって理想的な睡眠時間やリズム＝“睡眠の中心軸”を見つめ直し、食事や光の取り入れ方・時間の使い方など、暮らし全体の“めぐり”を整えるヒントを、ワークを交えながら探っていきます。

【定員】各回8名

【参加費】2,000円 (税込・現金のみ)

◎ハーブティーのご提供と、バスタブレットのおみやげつき

お申込みはこちら



【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)

森の香りと、眠りと暮らしの“めぐり” 富山の和精油でつくる ロールオンフレグランス

① 4/3 (金) 15:00 ~ 15:45

② 4/4 (土) 15:00 ~ 15:45

とやまの森で育まれた樹木から抽出された和精油をベースに、香りを楽しみながら暮らしの“めぐり”を感じ、自分のための香りを見つけます。香りは気持ちをやさしく包み込み、気分をすっきり整え、穏やかな時間を演出してくれます。日々をこちよく過ごすための香りの取り入れ方をレクチャーした後、今の気分に合う精油を選び、オリジナルのロールオンを作ります。

【定員】各回5名

【参加費】2,000円 (税込・現金のみ)

◎ご自分でブレンドしたロールオンフレグランス1本をお持ち帰り



春のクロモジ

お申込みはこちら



【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



お好みの香りでロールオンフレグランスを1本ブレンドします。



日本橋とやま館

お申込み：上記 QR コードから または 日本橋とやま館 HP のイベントページから
場 所：日本橋とやま館 交流スペース

○やむを得ない場合を除き、当日のキャンセルはご遠慮ください。 ○ご予約に空きがあった場合は、当日の受付も可能です。