



エッセンシャルオイルのウチヤ

E-mail [aroma-uchiya@u-a-i.com](mailto:aroma-uchiya@u-a-i.com)/ Tel 03(5281)1535

AEAJ (公益社団法人 日本アロマ環境協会) 企画

## 第 39 回アロマテラピー検定 特別企画

# 「“睡眠力向上アロマ”ワークショップ」

寝苦しい夜が続きみなさんしっかり睡眠とれていますか？睡眠時間は足りているのに何だか体がスッキリしない等お悩みの方、あなたにぴったりの「睡眠力向上ルームスプレー」を自分で作ってみませんか？手軽に作れますのでアロマに興味がある方、初めての方、もちろん男性もお気軽に参加ください！

### STEP1 [AEAJの特設サイト](#)の質問に答えてあなたの「睡眠タイプ」をチェック！

- ・スケジュール帳に空白なし！交感神経 MAX タイプ ・ついついが止まらない！体内時計乱れタイプ
- ・頭の中がいつもモヤモヤ！悩みすぎタイプ ・自分よりも家族・仕事最優先！気遣い自己犠牲タイプ
- ・ホルモンバランス乱れタイプ さてあなたはどのタイプ？

### STEP2 STEP1 でチェックしたタイプに合わせたスリープアロマでルームスプレーを作ります。

開催日：~~第1回 2018年8月10日(金)~~ ←終了しました  
第2回 2018年9月7日(金)

場所：[千代田区神田錦町 3-15 錦精社ビル B1](#)  
エッセンシャルオイルのウチヤ「UCHIYA LABO」内

時間：①12:00-13:00 ②13:00-14:00 ③17:00-18:00  
④18:00-19:00 (最終受付 18:30) ※各回定員 6名

※所要時間 約 30 分。「予約メール」より氏名、電話番号、ご希望の時間をお知らせください。

[「予約メール」 aroma-uchiya@u-a-i.com](mailto:aroma-uchiya@u-a-i.com)

費用：500 円 (税込)

- ご自身で作ったルームスプレー30ml をお持ち帰り頂けます。
- 参加頂いた方に各日先着 30 名様にオレゴン産ラベンダー精油 2ml (リバティ社) をプレゼント！

キャンペーン詳細：[AEAJ「睡眠力向上アロマ」ワークショップ](#)