

みやび通信

2018年(平成30年)

3月

タクさん(夫)が東京マラソンに参加。京都、神戸、福知山、姫路、そして念願の東京。「当選するのが凄い！」と言われるが、興味のない人からは、「わざわざ、お金払ってしんどいことするのね。」 ははは。まさにそうだ(#^^#)

みやびは、只今「筋トレ」と「紐トレ」に夢中(^_^) 成果はぼちぼち。50歳にして磨きをかける！

★ お知らせ ★

① 3月2日～11日まで、出張のためレッスンお休みです。長期間でご迷惑おかけ致します。なお、アロマ商品の注文、問い合わせは平常通り、ネットショップ 雅彩(まーや)担当のたみちゃんまで。

② ライセンス取得コースの生徒さんへ

次回のライセンス試験日は 2018年6月 第2日曜日です。
「今年こそはライセンス取得したい！」という方、レッスンスケジュールと一緒に立てましょう。レッスンの予約は下記を参照してください。
雅彩(まーや) <http://ma-y.jp/> 「みやびスケジュール」

② アロマお好み講習 一人～複数可。事前予約制です。

化粧水・乳液・ハーブ石けん・蜜蝋クリーム・乳化クリーム
リップ・バスフイズ・フェイスパック など。

所要時間、2項目まで 約2時間。費用) 3,500円～5,000円
日程、場所(京都教室もしくは吹田教室) 気軽にお問合せ下さい。

発行元: あろま雅 *いつも楽しみにしていただいております。
大阪(吹田)教室) TEL&FAX 06-6878-9797
京都(洛西)教室) TEL&FAX 075-332-6608
携帯電話) 090-3966-4883
HP <http://www.aromamiyabi.com/> Facebookあり。
メール kotomiyabi115-aroma@yahoo.co.jp
ネットショップ 雅彩(まーや) <http://ma-y.jp/>

★ 保湿が大事。ドライハーブでも精油でもオッケー ★

ハーブパウダーでパワーアップ

フェイシャル・スチームパック

アロマセラピーの人気が高まり、ハーブや精油を使ったスチームパックもポピュラーになってきました。ここではハーブパウダーを熱湯に溶いて、いつもよりたっぷり美肌成分を含んだスチームにトライします。

スチームパックのやり方



鍋に熱湯をわかし、火を止めてハーブパウダーを入れてかき混ぜる。

ある程度高さのある大きな雑誌を開いて鍋の丸みに添わせる。

雑誌の丸みに額を合わせて下を向き、鍋から上がるスチームを顔に当てる。

Point 雑誌はスチームがよく当たるようにする工夫です。なくてもかまいません。また、バスタオルをテントのように頭の上を広げてスチームを当てる方法も有効です。スチームパック後は毛穴が開いているので、冷水で洗うか化粧水をつけて引き締め、いつもどおりにケアします。

効果 毛穴の汚れをとって肌を引き締め、乾燥、肌荒れ、シミ・シワ、タルミ、ニキビ、オイリーなどといった肌トラブル全般を解消します。週に一度の習慣にしましょう。
※ハーブパウダーの選び方はp.119を参照してください。