

課程資訊

課程名稱	芳香舒壓療法	期別	112 年秋季班
日期	112/09/12-112/10/03	時間	星期二 19:00-21:00
週數	4 週	學費	\$1,600 元
教材費	約 300 元	備註	
課程大綱	<p>什麼是芳療： 簡單來說，芳香療法是利用植物的芳香分子萃取出精油，以薰香、塗抹、泡澡、嗅吸等等方式， 以促進健康、解決病痛、改善心理情緒問題的一種方式， 學習精油不只是香香的，是還可以提升身心健康達到舒解壓力的作用</p> <p> ♣若你是有對精油、芳療有興趣 ♣常有頭痛、頭漲、頭暈問題、希望改善睡眠品質 ♣想要知道芳療如何運用在防疫上 ♣想要知道平常在居家生活中如何運用精油 ♣希望透過未來四堂課的陪伴，芳香療法舒壓課程、讓大家身心健康獲得療癒 </p>		

週次	主題	內容
第一週	芳療肩頸放鬆體驗	芳療基本概念/ 精油特性/ 實際肩頸體驗
第二週	頭療舒壓按摩 SPA	複習肩頸/基礎單方精油/頭療 SPA
第三週	芳療在防疫上的應用	抗菌精油介紹/ 142 嗅吸法/抗菌防護香氛噴霧 DIY
第四週	居家簡易舒緩保健	複習 142 嗅吸法/認識 6 大穴道/體驗乳香開竅法