



## 「アロマップ®」

すべての  
症状は心から

アロマップ®には目的によって3つのやり方があります。

### 1) マイアロマップ®

#### 【心のセルフケア】

アロマ心理のセルフケアメソッド。自分で心や気分の立て直しを図りたい方におすすめ。

オリジナルブレンドエッセンシャルオイル 10本

マイアロマップ®カード 10枚

日々の  
ストレス

### 2) アロマップ®カウンセリング

#### 【人の心を癒す】

心理カウンセリングで潜在意識へアクセスし、その人の潜在意識で求めている感情とそれを引き出してくれる香りを導き出すカウンセリングメソッド。親子関係やパートナーとの関係や自分の性格が思い通りにならないなどの悩みや、うつ病、摂食障害、パニック、DV、依存症などの問題、人には言えない悩みを解決したい方におすすめ。

アロマップ®用オリジナルエッセンシャルオイル 30本

アロマップ®カード 6枚

性格改善  
対人関係

### 3) 自律神経調律メソッドアロマップ®medi

#### 【身体を変化させる】

心の状態と非常にリンクしている自律神経や脳の神経伝達物質をコントロールして身体を変化させていく方法。

例) 高血圧は、怒りと関係していて、ノルアドレナリンという神経伝達物質が過剰状態になる。うつは、悲しみと関係していて、セロトニンが不足している、などその方に合う自律神経を整える香りを導き出し、それを使ってストレスに負けない心身づくりのお手伝いをするメソッド。ストレス性疾患や心身症、自律神経失調症の方におすすめ。

心身相関  
症状や  
問題

アロマップ説明会 1月 23日(月) 16時、28日(土) 13時 @梅田(大阪)カフェにて  
※説明会参加特典⇒アロマップ®トライアル特別セッション 30分 5,000円で体験可能(予約制)  
アロマ心理精油学(東京)⇒2月4日(土) 11時~13時半(大阪) 2月18日(土) 13時~15時半  
アロマップ他セッションは随意受付中 <http://shitate-ya.com/>

ご予約は、[info@shitate-ya.com](mailto:info@shitate-ya.com) TEL: 06-6110-5359 まで。ホームページ <http://shitate-ya.com>

# アロマ心理精油学

## ●アロマの心理効果について

アロマ（香り）がどうして心に作用するか、大脳生理学と心理学から解説します。

ストレスマネジメントのひとつとして、気持ちや気分を変えるために上手に香りを取り入れましょう。

不安系精油 4

怒り系精油 3種

悲しみ系精油 3種

合計 10種

各ネガティブ感情を和らげる精油のプロフィールと活用法を学びます。

また、自分の陥りやすい感情を和らげる香りのフレグランスを作る実習をしてお持ち帰りいただきます。

2.5時間 20,000円（税抜）※この講座の修了者はアロママップ®各講座が2,000円引きります。

アロママップ®資格取得者は、この講座は3,000円引きです。

