

アロマスプレー ワークショップ



花粉症の方におすすめ

ユーカリ 6滴
ティートリー 4滴
ペパーミント 1滴

ユーカリ 5滴
ペパーミント 5滴

虫除けスプレー

シトロネラ 4滴
ユーカリ・レモン 4滴
ラベンダー 2滴



勉強集中におすすめの香り

ローズマリー 4滴・ペパーミント 2滴
ユーカリ 2滴・レモン 1滴・サイプレス 1滴

昼用の香り

交感神経を刺激
気分をすっきりさせ集中力の
向上や記憶力(認知機能)の強化を促す

ローズマリー 6滴・レモン 3滴

夜用の香り

副交感神経を刺激
気分を落ち着かせ
心身をリラックスさせる

ラベンダー 6滴・オレンジ 3滴