

カルド網島 8月アロマクラス

曜日	アロマ	効果
月曜日	ゼラニウム	心身のリラックスやバランス調整に役立ちます。 ゼラニウムは女性特有の不調を和らげたり、ホルモンバランスを整える効果があると言われています。
火曜日	ラベンダー × オレンジスイート	リラックス効果や精神的な安定に役立ちます。 不安を和らげ、心を落ち着かせ、安眠を促す効果が期待できます。 また、柑橘系の香りが気分を明るくし、ストレスを軽減するサポートも期待できます。
金曜日	ベルガモット × スペアミント	ベルガモットの柑橘系の香りがスペアミントの清涼感を和らげ、気分を高揚させながらもリラックス効果をもたらします。