

Chapter 1.
Basic knowledge of
Aromatherapy and Herbs
アロマセラピー・ハワイアンハーブベーシック



Learn about...

- アロマセラピーについて
- 精油のお話し
- 香りの効果
- セーフティーインフォメーション
- ハワイアンハーブについて
- ハーブの効果
- 安全に使う方法
- 材料の品質
- ハーブと精油の取り扱い方
- クラフトを製作する際に必要な基材
- ハワイヨガロマセラピストの活動範囲

Hawaiian Yogaroma Craft Lesson 1.

- クリーニングスプレー作り
- クリーニングクレンザー作り

Chapter 2. — Ayurveda VOL 1.

アーユルヴェーダ 1



Learn about...

- アーユルヴェーダとは
- 五大元素
- 3つのドーシャ
- ドーシャの体質と性格
- ヴァータ・ピッタ・カパの性質
- 3つのドーシャをヨガにとり入れる

Hawaiian Yogaroma Craft Lesson 2.

- ドーシャチェック

Chapter 3. —Ayurveda VOL 2.

アーユルヴェーダ 2



Learn about...

- Abhyanga アヴィヤンガ
- アヴィヤンガの効果
- アヴィヤンガのベネフィット
- アヴィヤンガを行う時間帯
- アヴィヤンガを行う際の注意事項
- アヴィヤンガセルフマッサージ
ルーティーン
- アーユルヴェーダで使用される代表的な
キャリアオイルの種類
- セサミオイル・スイートアーモンドオイ
ル・オリーブオイル・ギー
その他7種類のキャリアオイルについて学
びます。
- ヴァータを鎮めるアヴィヤンガオイル
- ピッタを鎮めるオイル
- カパのためのオイル

Hawaiian Yogaroma Craft Lesson 3.

- ハワイアンヒーリングハーブから作る
トリドーシャ別アビヤンガオイル作り

Chapter 4. CHAKRA VOL 1.

チャクラ 1



Learn about...

- CHAKRA チャクラ
- PRANA プラーナ
- NADI ナーディ
- チャクラの働き

Hawaiian Yogaroma Craft Lesson 4.

- Chakra Coloring
- 7種類の精油を使って作る各チャクラ対応
インヘラ作り

Chapter 5. Chakra VOL 2

チャクラ 2



Learn about...

- 第1～第7チャクラの全てを知る

Hawaiian Yogaroma Craft Lesson 5.

- ポヘクラティンクチャー作り

純性（サットヴァ）と霊的な性質が最も高い古来よりヨガ行者の瞑想のためハーブを使って作るクラウン・チャクラを目覚まし右脳と左脳のバランスを整えるハーブティンクチャー



Chapter 6. 呼吸・瞑想



Learn about...

- 古代ハワイから伝わるピコピコ呼吸法
- ヨガに用いる7種類の様々な呼吸法
- 瞑想について

Hawaiian Yogaroma Craft Lesson 6 .

- ハワイアンハーブを使って嗅ぐ味わう瞑想

Chapter 7. Hawaiian Lunar and La

ハワイの月と太陽



Learn about...

- ハワイのLUNA 月
- 月の女神 ヒナ
- ヒーリングの女神ヒナの力を呼び出す
- Hawaiian Moon Cycle
- ハワイのLa 太陽

Hawaiian Yogaroma Craft Lesson 7.

- 月のオイル作り 3種類 2つの満月と新月用
- 太陽のスプレー作り



Chapter 8. HAWAIIAN HERB

YOGA Part 1.

ヨガの学びとハワイのハーブ 1



Learn about...

- ママキヨガ
- コウコオラウヨガ
- ハイビスカスヨガ
- オレナヨガ
- イランイランヨガ

Hawaiian Yogaroma Craft Lesson 8.

- ママキで作るハワイアンヒーリング
ハーブサシャ



Chapter 9. Hawaiian Healing

Herb Yoga Part 2.

ヨガの学びとハワイのハーブ 2



Learn about...

- ガンディールートヨガ
- ノニヨガ
- ピカケヨガ
- ウハロアヨガ
- イリアヒヨガ

Hawaiian Yogaroma Craft Lesson 9.

- ウハロア を使って作るホワイトニング
ボディウオッシュ

アフタービーチ&ヨガに使う環境とハートに
優しいボディソープ作り

Chapter 10. ヨガ+ハワイアン
ハーブ+アロマ 365DAY



Learn about...

ハワイヨガロマを季節、時間別に使う様々な方法

- 春
- 夏
- 秋
- 冬
- 24/7
- 朝
- 昼
- 夜
- ヨガの学びにアロマセラピー+ハワイアン
ハーブ使って出来る事
- ヨガビジネスにアロマセラピー
+ハワイアンハーブを取り入れる方法

Hawaiian Yogaroma Craft Lesson 10.

- ハワイヨガロマオリジナルスプレー作り
- ビジョン エッセンシャルオイルブレンド作り

コースで学べる事

学習精油 25種類

- シベリアファー
- レモン
- ペパーミント
- シトラネラジャバ
- グレープフルーツ
- スイートオレンジ
- ジンジャー
- オレナ
- ブラックペッパー
- サンドルウッド
- ダバナ
- グアバリーフ
- グリーンマンダリン
- プライ
- ガンディールート
- パロサント
- サンドルウッド
- フランキンセンス
- クラリセージ
- ゼラニウム
- イランイラン
- ジャスミン
- その他インストラクターのチョイスで3種類

学習ハワイアンハーブ 11種類

- ママキ
- コウコウオラウ
- ノニ
- ハイビスカス
- オレナ
- ポヘクラ
- ウハロア
- ガンディールート
- ピカケ
- イリアヒ
- ココナッツ