

くらしと野草のワークショップ

## 野イバラセサミオイルで春のデトックス



美し山の草木舎 × gomacro Salon

野イバラセサミオイルで春のキレイを獲得！  
セサミオイルは人の肌にちかい成分を多く含みます。  
そこに野草の力を加え、クレンジングやマッサージに最適なオイルを作りましょう。

さらに、ごまと野菜がたっぷりのお弁当もお召し上がりいただけます。  
春はデトックスの季節。野草とごまのパワーでキレイになりましょう♪

**3月15日(木)**  
10:30~13:30

参加費

**5080円** (税込)

(ワークショップ 4000円 + ランチ 1080円)

持ち物

筆記用具

### ① 座学

- ・アーユルヴェーダではなぜごま油を使うの？
- ・セサミオイルと野草の相乗効果

…など

### ② オイル作り

野イバラセサミオイルを作ります。とってもカンタン♪  
お子さまも一緒にどうぞ

※作ったオイルはお持ち帰りいただけます

### ③ 桜塩作り

草木舎の春待ちの儀式をgomacroでも！  
さくら紫蘇茶も作ります♪

※作った桜塩はお持ち帰りいただけます

### ④ ランチ

さくら紫蘇茶でほっこりした後はお待ちかねのランチ！  
少し早めのお花見気分を味わえます♪

ご予約・お問合せ

gomacro Salon 075-257-5096

予約ページ <http://gomacro.resv.jp/>

講師 **渡部康子**

美し山の草木舎 代表

1991年美山町へ移住。

花水木というレストランを経営し、農産加工に携わった。

元美山農産加工組合長。2010年野草茶やコスメ、野草食などの「美し山の草木舎」を起業。

日本茜復活プロジェクトなど薬草や染色材料の栽培を手掛ける。農村女性史の聞き書きがライフワーク。

