



セサミオイルで冬の乾燥に負けない!

# アーユルヴェーダの スキンケア講座

## セサミオイルを美容に使用する!?

不思議に感じる方が多いと思いますが、インドの伝承医学 **アーユルヴェーダ** では顔や身体のマッサージ、ヘッドマッサージなどに非常に多用されています。ごまが持っている効果を、何千年も前から、遠く離れたインドでも人々が体感で感じていたのです。

そんなアーユルヴェーダを、ご家庭でもできる簡単なやり方で取り入れれば、ピカピカお肌に!

**家事や育児で忙しいお母さんにも、シンプルケアで美しさをキープできるためのアイテムとしてオススメです!**  
何かとイベントの多い春にむけて、冬の間に準備しておきませんか?  
産後のケアにもオススメです。

ごまのお菓子 &  
ホットドリンク付

座学  
セサミオイル  
の効能

乾燥度  
チェック

実技  
オイル  
マッサージ

質疑応答  
タイム

※ヘッド・フェイス・フットのマッサージをレクチャー。  
ヘッドとフェイスはデモンストレーションで行います。

**1/22** (火)

10:30~12:30

参加費 4,860円  
ご予約 & お問い合わせ

(TEL) gomacro Salon 075-257-5096

(MALL) [info@gomacro.jp](mailto:info@gomacro.jp)

(WEB) <https://gomacro.resv.jp/>



講師 **幸愛 (ユキアイ)**

アーユルヴェーダ美容室 diva オーナー  
美容師歴約 20 年。三児の母。  
末娘を出産後、体調を崩しアーユルヴェーダと出会う。  
日本人初のアーユルヴェーダ医師の元で学び、オイルやヘナなどを取り入れた美容法を実践中。美容師とは、人を綺麗にしてさしあげるお仕事ですが、実際は化学薬品まみれのハードワーク。まず自分自身が、そのスタイルを改善しようと、京都の一軒家で、マンツーマン形式の一人美容室を11年前にスタート。

