

馨心香惜-精油療癒體驗坊

1. 活動名稱：馨心香惜-精油療癒體驗坊
2. 日期及時間：
111 年 4 月 16 日、4 月 23 日、4 月 30 日、5 月 7 日 星期六 10:00 至 12:00
3. 地點：管理大樓 1 樓教室
4. 活動說明：將精油、舒壓與個人經驗互相連結，讓學員可以從實作中連結個人生命經驗，也能了解如何透過芳療作自我照顧，亦可學習到基礎的居家精油知識
5. 活動內容：

活動內容		
日期	活動	手作內容
4 月 16 日	1. 課程說明 2. 精油與療癒活動(閉目抽選精油) 3. 製作按摩油與實際應用 4. 說明本次使用的材料 5. (視時間安排)介紹居家精油、基礎基底油、精油知識等	按摩油
4 月 23 日	1. 精油與療癒活動(嗅聞與自選精油) 2. 製作沐浴鹽 3. 說明本次使用的材料 4. (視時間安排)介紹居家精油、基礎基底油、精油知識等	沐浴鹽
4 月 30 日	1. 精油與療癒活動(閉目抽選牌卡與精油) 2. 製作香氛蠟燭 3. 說明本次使用的材料 4. (視時間安排)介紹居家精油、基礎基底油、精油知識等	香氛蠟燭
5 月 7 日	1. 精油與療癒活動(選擇牌卡與精油) 2. 製作擴香石 3. 說明本次使用的材料 4. 課程結束互相回饋	擴香石