

dōTERRA®



aromatouch®
TECHNIQUE

トレーニング マニュアル

aromatouch[®] TECHNIQUE

トレーニング マニュアル

受講者氏名

※ アロマタッチ テクニックは、家族や友人等個人間での使用を前提としたもので、営利行為での使用は想定していません。営利または個人使用の範囲を越える目的で使用する場合は、各種法令に従い、自己責任で行ってください。



もくじ

アロマタッチ テクニックとは?	5
アロマタッチ テクニックのメリット	6
アロマタッチで用いるエッセンシャルオイル	7
aromatouch TECHNIQUE 使用するエッセンシャルオイルのご紹介	8
aromatouch TECHNIQUE の技法	10
aromatouch TECHNIQUE 手順早見表	16
アロマタッチ ハンドテクニックの技法.....	17
アロマタッチ ハンドテクニック 手順早見表.....	19
アロマタッチ ハンドテクニック おすすめのオイル.....	20
ワークシート	22
用語解説.....	29
aromatouch TECHNIQUE 施術の記録	30





アロマタッチ テクニックとは？

はじめに

エッセンシャルオイルは健康的なライフスタイルを築くための方法として、家庭、そして科学の分野でも幅広く受け入れられてきました。しかし、エッセンシャルオイルに情熱を傾ける人々は大勢いても、その全員が使い方を熟知しているわけではありません。そこでドクター・デイビッド・ヒルは、エッセンシャルオイルを使って、いつでもどこでも素晴らしい体験ができる方法を開発しました。

アロマタッチ テクニックを身につけ、その力を分かち合うのに、認定試験や専門的なインストラクター資格は必要はありません。年齢や性別を問わず誰でもマスターでき、生活のなかで身近な人へのケアに活かすことができるテクニックなのです。



デイビッド・K・ヒル(カイロプラクティック・ドクター)

エッセンシャルオイルの有用性と活用法についてのエキスパート。自らの受けた医学教育と長年の治療経験、エッセンシャルオイルについての科学的知識の集大成として、アロマタッチ テクニックを開発した。

※ アロマタッチ テクニックは、家族や友人等個人間での使用を前提としたもので、営利行為での使用は想定していません。営利または個人使用の範囲を越える目的で使用する場合は、各種法令に従い、自己責任で行ってください。



アロマタッチ テクニックのメリット



毎日の健康のために

日常生活におけるさまざまなことからすべて、私たちの幸福や健康に結びついています。目の離せない幼児や部活に忙しい少年少女、学業に悩む友人や仕事でストレスを抱える家族など、あらゆる人々にアロマタッチが役立つことでしょう。特定のオイルを組み合わせ、人の手で塗布するアロマタッチのテクニックは、どんなときにもあなたの力になってくれるはずです。

香りが果たす役割

私たちの香りの好みは実体験に基づくことが多く、そのため、心地よいと感じる香りに、気分をよくして幸福感を高める作用があることはよく知られています。アロマタッチに用いられるエッセンシャルオイルは、個々の香りの特性はもちろん、組み合わせによる相乗効果まで考慮して選ばれ、施術全体を通して心落ち着くよい香りを感じられるようになっています。

手で触れ、心をつなぐ

握手や抱擁などすべてのボディタッチには意味があり、エッセンシャルオイルについても、ただ塗布するのと時間をかけてアロマタッチを施すのでは大きな違いがあります。手で触れるという行為は、それ自体に癒やしの力があるため、アロマタッチにおいては香りと同じくらい重要な要素です。もちろん、アロマタッチの目的はエッセンシャルオイルを塗布するという体験にあるのですが、人の心と心をつなぐ手段でもあるのです。アロマタッチで心がつながることで信頼関係が生まれ、よりリラックスすることができます。

メモ: _____



アロマタッチで用いるエッセンシャルオイル

アロマタッチ テクニックの安全性

アロマタッチに用いるのは、ロットごとに厳密な検査をし、CPTG®基準をクリアした高品質なエッセンシャルオイルです。検査では、オイル1本1本が高純度で、有益な成分を正しく含むことを確かめています。

用量や塗布方法はガイドラインによって定められ、安全かつ効果的にエッセンシャルオイルの力を引き出す指導も行われています。施術自体がやさしく穏やかなので、お子さまや敏感肌の方でも安心してオイルの力を体験できます。



aromatouch[®] TECHNIQUE

使用するエッセンシャルオイルのご紹介

ドクター・ヒルが開発したアロマタッチ テクニックは、dōTERRAのエッセンシャルオイルが大好きな方なら、老若男女の区別なく誰もが身につけられる施術法です。資格やインストラクターの認定がなくても、家族や友人など身近な人々のケアに活用し、素晴らしいエッセンシャルオイルの世界を体験してもらうことができます*。

※初めてお使いになる際はパッチテスト等でお試しのうえ、必要に応じてココナッツオイル等で希釈してご使用ください。



ドテラバランス

穏やかで満ち足りた気持ちに導くブレンドオイル。アロマタッチ テクニックの最初に使うことで、施術する人と受ける人が深くつながることができます。

[成分] ココナッツオイル、ブラックブルース、ホーウッドリーフ、フランキンセンス、ブルータンジー、ジャーマンカモミール、オスマンタスエキス



オンガード**

スパイシーなかぐわしい香りと、身体を守るパワーが特長のブレンドオイル。アロマタッチ テクニックでも、そのために使われています。

[成分] オレンジ、クローブ、シナモンリーフ、シナモンバーク、ユーカリプタス、ローズマリー



※お肌の敏感な方には刺激となる可能性があります。ココナッツオイルなどで希釈してご使用ください。



アロマタッチ

心身を落ち着けリラックスへと導くオイルを配合した、マッサージのためのブレンドオイル。肌を心地よく癒やしてくれることから、アロマタッチ テクニックに使われています。

[成分] サイプレス、マジョラム、ペパーミント、バジル、グレープフルーツ、ラベンダー



ディープブルー

塗布すると、ひんやりした刺激を与えながらぬくもりも感じさせるブレンドオイル。その癒やしの力とスッキリした香りから、アロマタッチ テクニックに使われています。

[成分] ウィンターグリーン、カンファー、ペパーミント、イランイラン、ヘリクリサム、ブルータンジー、ジャーマンカモミール、オスマンタスエキス





ラベンダー

穏やかで甘い香りと癒やしのパワーで、数千年にわたって愛されてきたエッセンシャルオイル。アロマタッチテクニックでは、リラックスのために使われています。



ティーツリー

鋭い樹木の香りのエッセンシャルオイルで、複雑な化学組成からさまざまな利点が知られています。肌を清潔に保つ、アロマタッチテクニックには欠かせないオイルです。



ペパーミント

清涼感あふれる香りとさまざまなメリットから、多くの人々に愛されるエッセンシャルオイル。アロマタッチテクニックでは、元気と活力を与えるはたらきをします。



オレンジ**

オレンジの皮を圧搾して抽出された、甘酸っぱくみずみずしい香りのエッセンシャルオイル。アロマタッチテクニックでは、元気と活力を与えるはたらきをします。



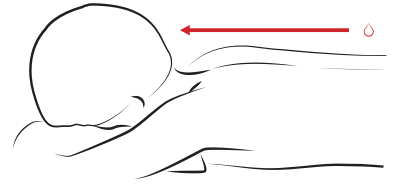
*アロマタッチ テクニックは、家族や友人等個人間での使用を前提としたもので、営利行為での使用は想定していません。営利または個人使用の範囲を越える目的で使用する場合は、各種法令に従い、自己責任で行ってください。 **柑橘系オイルを塗布後12時間程度は、直射日光にあたるのを避けてください。

メモ: _____



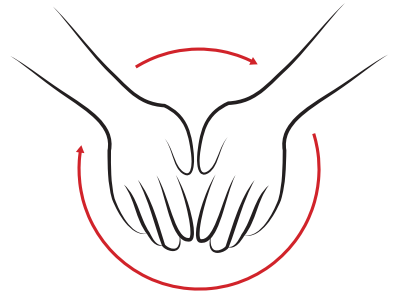
オイル・イントロダクション

1. うつ伏せに寝かせた受け手(アロマタッチを受ける人)の横に立ち、仙骨(脊椎の付け根の先)にオイルを1滴垂らします。そのまま脊椎に沿って頭蓋底(首と頭の境目)まで、合計3~4滴を目安に順に垂らしていきます。
2. 仙骨から脊椎に沿うように両手の指先をおき、そのまま手を離さずに、脊椎にオイルをのばします。必ず腰から頭に向かって、指の腹で薄くムラなくのばします。



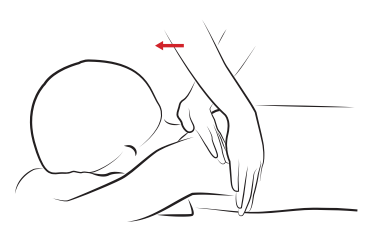
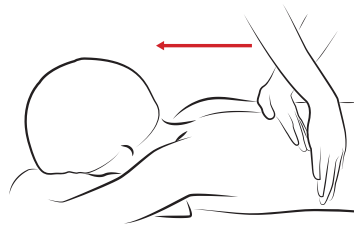
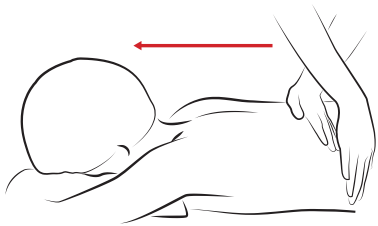
パームサークル

1. 両手を親指と人差し指が付くようにそろえ、心臓のエリア(心臓が位置する高さの左右中央)におきます。そのまま時計回りに3回、やさしく圧力をかけながらなめらかに円を描き、しばらく静止します。
2. 脊椎に沿って両手を頭と腰の方向に広げていき、片手は頭蓋底(手全体が後頭部にかかる位置)、もう片方の手は仙骨の位置で止めます。



パームスライド

1. 受け手の横に立ち、自分と反対側(右側に立ったら左半身)の仙骨のすぐ上に、脊椎と垂直に両手をおきます。手のひらが脊椎に近く、指がわき腹に近くなる向きです。
2. 脊椎からわき腹に向けてやさしく圧力をかけ、右手と左手を交互にスライドさせます。手の位置を仙骨から頭蓋底に向けてゆっくりと移動させ、後頭部の中ほどまで続けます。
3. 1・2の手順をあと2回繰り返します。
4. 3回目の最後に手のひらを頭頂部におきます。そのまま離さずに受け手の反対側に移動し、1~3の手順を繰り返します。

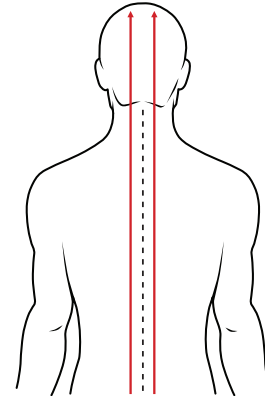


メモ: _____

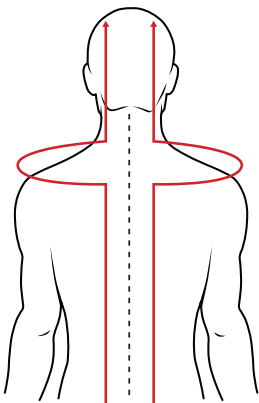
ファイブゾーン・アクティベーション

1. 受け手の頭側に立ち、両手の指先が仙骨にかかるように、脊椎の両側に平行におきます。この脊椎にもっとも近い部分が、ゾーン1です。
2. やさしく圧力をかけながら、両手を頭に向かってゆっくり引き寄せます。首を通り、そのまま頭頂部まで動かします。
3. 両手を仙骨に戻し、やや外側のゾーン2で、同様に頭に向かって動かします。
4. 肩に近づいてきたら指が向かい合うように向きを変え、肩に沿って関節まで動かします。
5. 肩の関節まできたら手をぐるりと回して戻し、首を通してそのまま頭頂部まで動かします。
6. ゾーン3～5についても、3～5の手順を繰り返します。

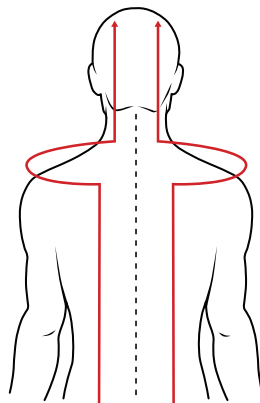
ゾーン1



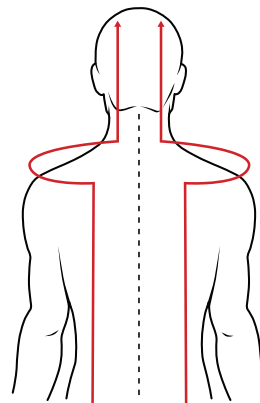
ゾーン2



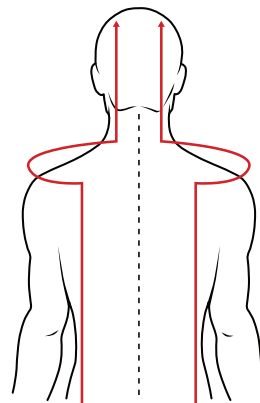
ゾーン3



ゾーン4



ゾーン5



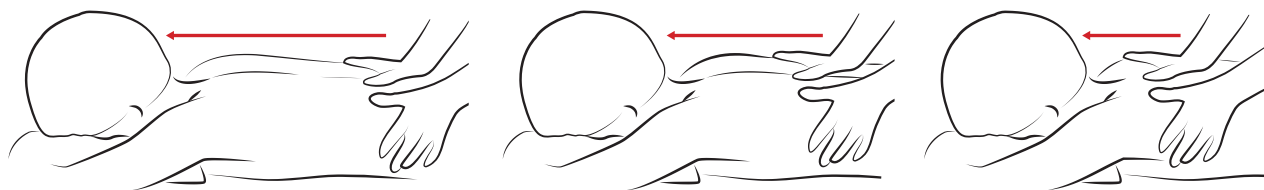
耳のストレスケア

1. 左右の耳たぶを、両手の親指と人差し指で軽くつまみます。やさしく圧力をかけ、指で小さな円を描きながら耳の先端に向かって動かします。
2. 先端まできたら、親指で耳の裏にやさしく圧力をかけながら、すべらせるように耳たぶまで指を戻します。
3. 1・2の手順をあと2回繰り返します。



サムウォーク

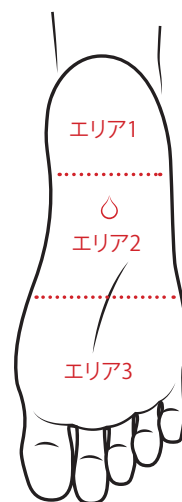
1. 受け手の横に立って、仙骨付近に両手をおき、脊椎と筋肉の間にあるくぼみに親指をあてます。
2. 右手の親指は時計回りに、左手の親指は反時計回りに、ごく軽い力をかけながら交互に動かします。ゆっくり上に向かって移動し、頭蓋底まできたら止めます。
3. 1・2の手順をあと2回繰り返します。



メモ: _____

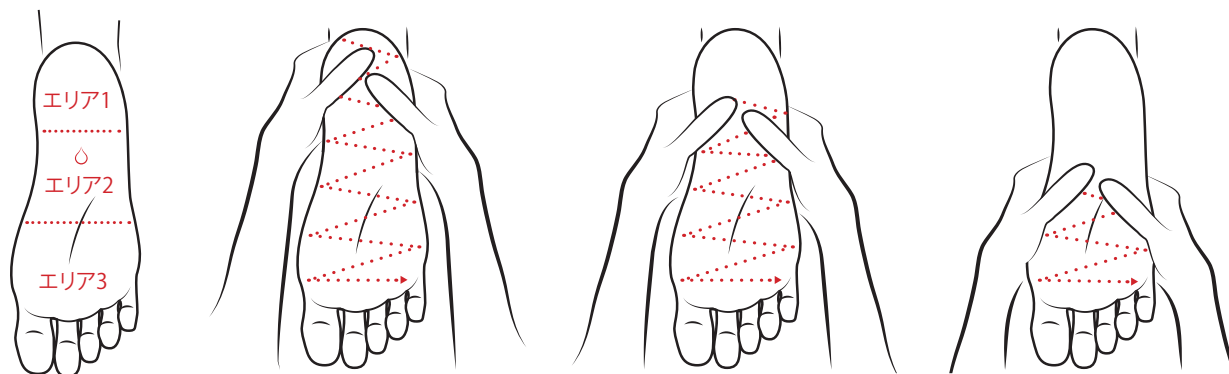
オイル・イントロダクション(フット)

1. 受け手からできるだけ手を離さないようにして、足元に移動します。
2. オレンジオイルを2滴手にとり、軽いタッチで足裏全体にむらなくのぼします。次にペパーミントオイルを2滴手にとり、同様に足裏全体に伸ばします。



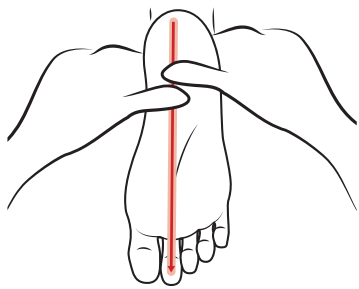
エリアタッチ

1. 受け手の片足を両手で持ち、親指をかかとの内側の端にあてます。
2. 親指で円を描くようにして、足裏をやさしく刺激します。ゆっくりと圧力をかけながらジグザグに動かし、エリア1全体をくまなく網羅します。
3. エリア2・3も同様に、2の手順を繰り返します。
4. 反対の足も同様に、1~3の手順を繰り返します。

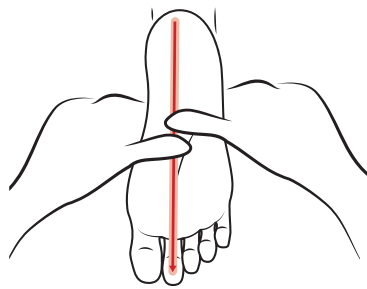


ピンポイントゾーン・アクティベーション

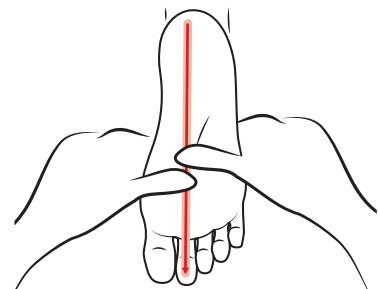
1. 両手の親指を、かかとのいちばん内側にあてます。ここがゾーン1です。
2. 親指どうしをできるだけくっつけ、交互にやさしく圧力をかけながら、ゆっくりと爪先まで動かします。
3. ゾーン2～5も同様に、1・2の手順を繰り返します。



ゾーン2



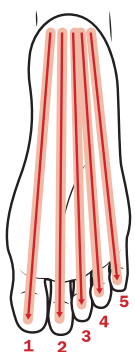
ゾーン2



ゾーン2

ファイブゾーン・タッチ

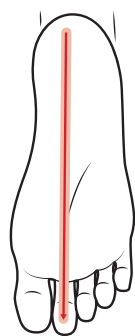
1. 受け手の片足を両手で持ちます。
2. 両手の親指をかかとのいちばん内側(ゾーン1)にあて、やさしく圧力をかけながら、つま先に向かって引っ張るようにすべらせませす。両手の位置を入れ替えながら、同じ動きをあと2回繰り返します。
3. ゾーン2～5も同様に、2の手順を繰り返します。



〈ゾーン〉



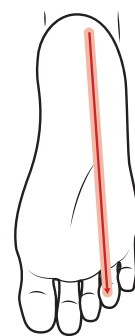
ゾーン1
3回



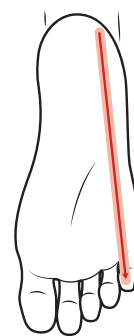
ゾーン2
3回



ゾーン3
3回



ゾーン4
3回

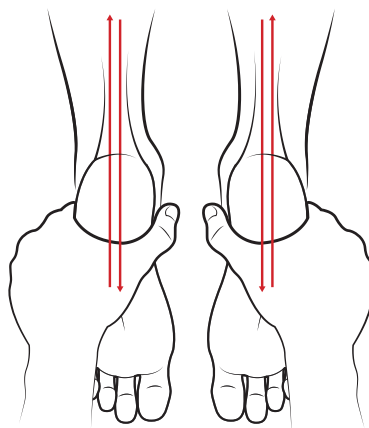


ゾーン5
3回

メモ: _____

リンパケア

1. 手のひらを受け手の足の裏に軽く乗せ、施術者の腕と受け手の足が一直線に並ぶような体制をとります。
2. 足を軽くつかんで少し持ち上げ、受け手の体を前後にやさしく動かして(5cm以内)リンパの流れを刺激します。
3. 15～30秒の間隔を置きながら、1・2の手順を2～3回繰り返します。





手順 ※ 全体を通じて、できるだけ受け手から手を離さないように心がけます。

動作



STEP1：ドテラバランス

1. オイル・イントロダクション
2. パームサークル
3. 広げた手を仙骨と後頭部におく



パームサークル



STEP2：ラベンダー

1. オイル・イントロダクション
2. パームスライド
3. ファイブゾーン・アクティベーション
4. 耳のストレスケア



パームスライド



STEP3：ティーツリー

1. オイル・イントロダクション
2. パームスライド
3. ファイブゾーン・アクティベーション



ファイブゾーン・アクティベーション



STEP4：オンガード

1. オイル・イントロダクション
2. パームスライド
3. ファイブゾーン・アクティベーション
4. サムウォーク



耳のストレスケア



STEP5：アロマタッチ

1. オイル・イントロダクション
2. パームスライド
3. ファイブゾーン・アクティベーション



サムウォーク



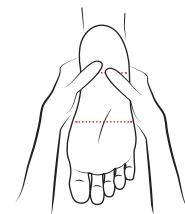
STEP6：ディープブルー

1. オイル・イントロダクション
2. パームスライド
3. ファイブゾーン・アクティベーション
4. サムウォーク



STEP7：オレンジ & ペパーミント(フット)

1. オレンジ、ペパーミントの順にオイル・イントロダクション(フット)
2. エリアタッチ
3. ピンポイントゾーン・アクティベーション
4. ファイブゾーン・タッチ
5. 反対の足にも1~4を繰り返す

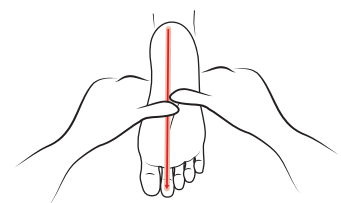


エリアタッチ



STEP8：オレンジ & ペパーミント

1. オレンジ、ペパーミントの順にオイル・イントロダクション
2. パームスライド
3. パームサークル



ピンポイントゾーン・
アクティベーション

STEP9:

1. リンパケアで終了



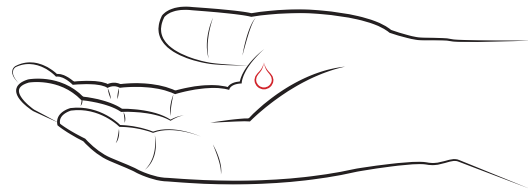
アロマタッチ ハンドテクニクの技法

アロマタッチ テクニックはエッセンシャルオイルを使うための素晴らしい方法ですが、正しい知識や練習、準備が必要です。それに比べるとアロマタッチハンドテクニクは、誰もが簡単にでき、そのはたらきを手軽に体験できるのが大きな魅力。さあ、お好きなオイルを1つ選んで、始めましょう。



オイル・イントロダクション

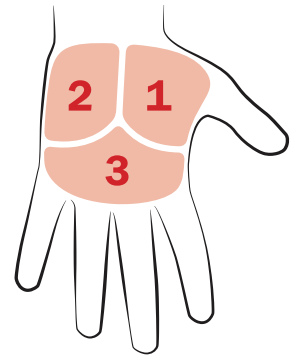
1. 選んだオイルを1～3滴、受け手の手のひらに垂らします。
2. 垂らしたオイルを手のひらから指先まで均一にのびします。
3. そのまま受け手の手の甲を上にして、手首の中央に両手の親指をあて、ストレッチをするように内側から外側に動かします。少しずつ手先のほうに移動しながらこの動きを繰り返し、手の甲全体を行います。



※ アロマタッチ テクニックは、家族や友人等個人間での使用を前提としたもので、営利行為での使用は想定していません。営利または個人使用の範囲を越える目的で使用する場合は、各種法令に従い、自己責任で行ってください。

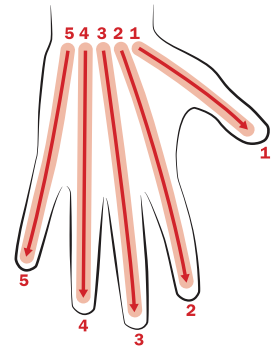
エリアタッチ

1. 受け手の手を離さないように気をつけながら、手のひらを上に向け
ます。
2. エリア1に両手の親指をあて、中心から外側に向かって交互に円を描
くように、中くらいの圧力をかけて15~30秒刺激します。
3. エリア2、3にも同じ動きを行います。



ピンポイントゾーン・アクティベーション

1. 両手の親指をゾーン1の手首寄りにあて、中くらいの圧力をかけなが
ら、指先まで交互に動かしていきます。
2. この手順を3回繰り返します。ゾーン2~5も同様に続けます。

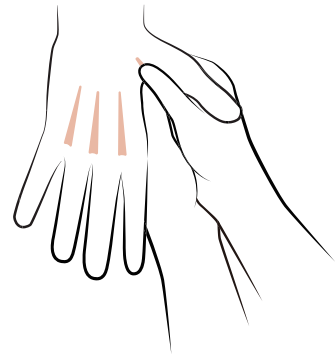


ちょっとしたコツ

どちらかの親指をリード役に決め、もう片方の親指が常についていくようにしましょう。

指骨間ストレッチ

1. 親指と人差し指で、受け手の親指と人差し指の間(指の股)をはさみ、
引っ張るように指先へ向けてすべさせます。
2. 同じ場所でこれを3回繰り返します。同様に、すべての指の股をストレ
ッチします。



メモ: _____



アロマタッチ ハンドテクニック 手順早見表

手順

動作

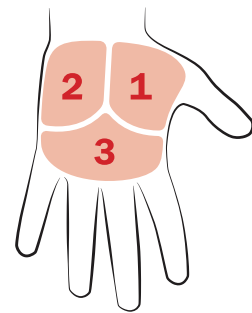
STEP1 : オイル・イントロダクション

1. 選んだオイルを1~3滴、受け手の手のひらに垂らします。
2. 垂らしたオイルを手のひらから指先まで均一にのばします。
3. そのまま受け手の手の甲を上にして、手首の中央に両手の親指をあて、ストレッチをするように内側から外側に動かします。少しずつ手先のほうに移動しながらこの動きを繰り返し、手の甲全体を行います。



STEP2 : エリアタッチ

1. 受け手の手を離さないように気をつけながら、手のひらを上に向けます。
2. エリア1に両手の親指をあて、中心から外側に向かって交互に円を描くように、中くらいの圧力をかけて15~30秒刺激します。
3. エリア2、3にも同じ動きを行います。

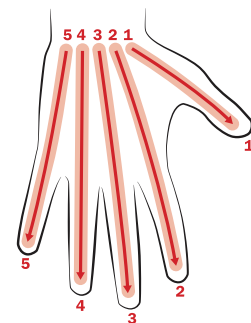


STEP3 : ピンポイントゾーン・アクティベーション

1. 両手の親指をゾーン1の手首寄りにあて、中くらいの圧力をかけながら、指先まで交互に動かしていきます。
2. この手順を3回繰り返します。ゾーン2~5も同様に続けます。

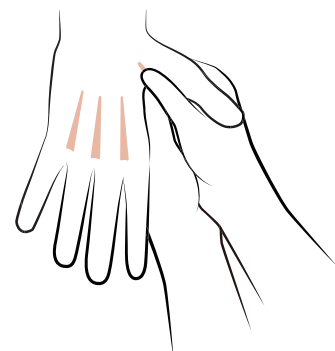
ちょっとしたコツ

どちらかの親指をリード役に決め、もう片方の親指が常についていくようにしましょう。



STEP4 : 指骨間ストレッチ

1. 親指と人差し指で、受け手の親指と人差し指の間（指の股）をはさみ、引っ張るように指先へ向けてすべさせます。
2. 同じ場所でこれを3回繰り返します。同様に、すべての指の股をストレッチします。





アロマタッチ ハンドテクニク おすすめのオイル

アロマタッチ ハンドテクニクには、さまざまなエッセンシャルオイルが使用できます。
ここでは参考までに、特におすすめのオイルとそのはたらきについてご紹介しています。

*がついた製品は、アロマタッチキットに含まれています。それ以外の製品は、お手数ですが別途お求めください。



ドテラバランス*

穏やかで満ち足りた気持ちに導くブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

フランキンセンス

[成分] ココナッツオイル、ブラックプルー、ホーウッドリーフ、**フランキンセンス**、ブルータンジー、ジャーマンカモミール、オスマンタスエキス



イージーエア*

さわやかな息づかいをサポートするブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

カルダモン、ペパーミント、ユーカリプタス、ティーツリー、レモン

[成分] ローレルリーフ、**ユーカリプタス**、**ペパーミント**、**ティーツリー**、**レモン**、**カルダモン**、ラヴィンサラ、ラベンサラ



ドテラシトラスプリス*

さまざまな柑橘系エッセンシャルオイルを配合した、パワフルなはたらきのブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

オレンジ、レモン、グレープフルーツ、ベルガモット

[成分] **オレンジ**、**レモン**、**グレープフルーツ**、マンダリン、**ベルガモット**、タンジェリン、クレメンタイン、バニラビーンズエキス



ゼンジェスト

心地よく、ホットできるブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

ジンジャー、ペパーミント、コリアンダー、フェネル

[成分] スターアニス、**ペパーミント**、**ジンジャー**、キャラウェイ、**コリアンダー**、タラゴン、**フェネル**





ドテラウィンドエレベーション*

気分を盛り上げ、活力を与えるブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

メリッサ、イランイラン、サンダルウッド

[成分] ラバングン、タンジェリン、ラベンダー、アミリス、クラリセージ、**ハワイアンサンダルウッド、イランイラン**、ホーウッドリース、オスマンタスエキス、レモンマートル、**メリッサ**



インチューン(ロールオン)*

心を落ち着け、集中力をサポートするブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

パチョリ、フランキンセンス、ライム、イランイラン、サンダルウッド、ローマンカモミール

[成分] アミリス、**パチョリ、フランキンセンス、ライム、イランイラン、サンダルウッド、ローマンカモミール**



オンガード*

スパイシーなかぐわしい香りと、身体を守るパワーが特長のブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

オレンジ、クローブ、シナモンバーク、ユーカリプタス、ローズマリー

[成分] **オレンジ、クローブ、シナモンリーフ、シナモンバーク、ユーカリプタス、ローズマリー**



※お肌の敏感な方には刺激となる可能性があります。ココナッツオイルなどで希釈してのご使用をおすすめします。



セレニティー

心身をリラックスさせ、安らからで満ち足りた気持ちに導くブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

ラベンダー、イランイラン、マジョラム、ローマンカモミール、サンダルウッド

[成分] **ラベンダー、シダーウッド、ホーウッドリース、イランイラン、マジョラム、ローマンカモミール**、ペチパー、バニラビーンズエキス、**ハワイアンサンダルウッド**



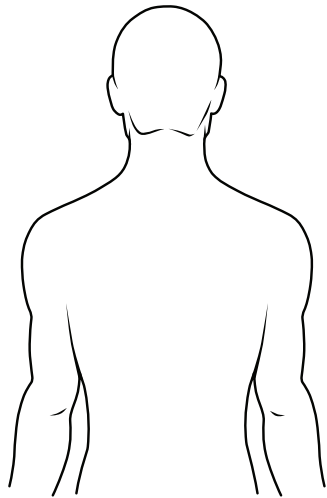
*柑橘系オイルを塗布後12時間程度は、直射日光にあたるのを避けてください。

メモ: _____



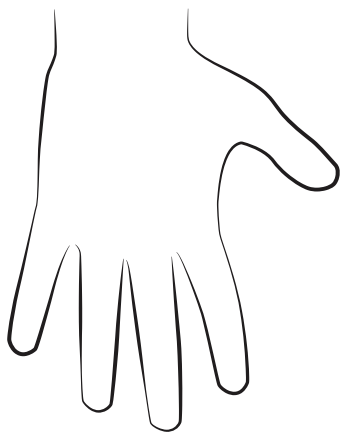
ワークシート

背中**の5つのゾーン**を図と言葉で説明しましょう。



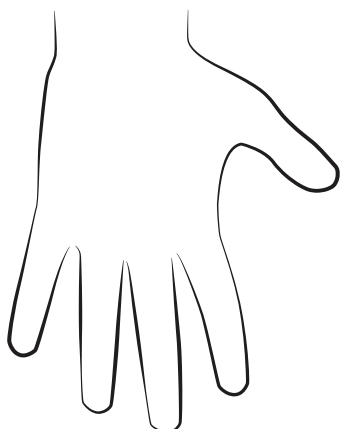
Blank writing area with 6 horizontal lines for describing the 5 zones of the back.

手**の5つのゾーン**を図と言葉で説明しましょう。



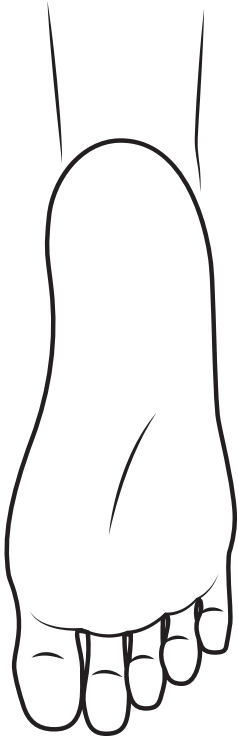
Blank writing area with 6 horizontal lines for describing the 5 zones of the hand.

手**の3つのエリア**を図と言葉で説明しましょう。



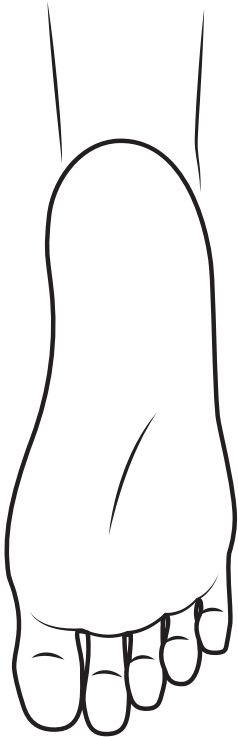
Blank writing area with 6 horizontal lines for describing the 3 areas of the hand.

足の5つのゾーンを図と言葉で説明しましょう。



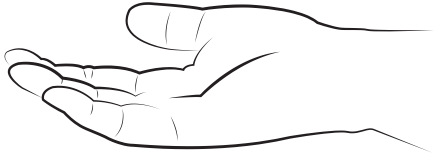
A rounded rectangular box containing six horizontal lines for writing, intended for describing the five zones of the foot.

足の3つのエリアを図と言葉で説明しましょう。



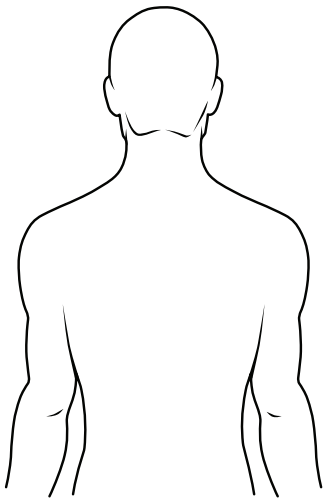
A rounded rectangular box containing six horizontal lines for writing, intended for describing the three areas of the foot.

オイル・イントロダクションの手順を図と言葉で説明しましょう。

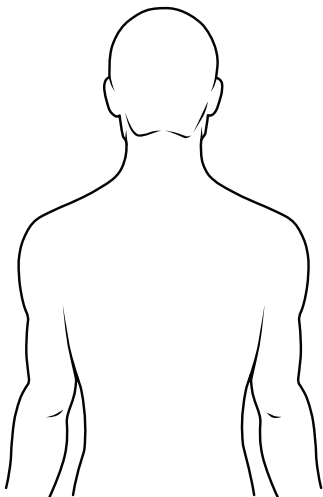


A rounded rectangular box containing six horizontal lines for writing instructions.

パームサークルの手順を図と言葉で説明しましょう。



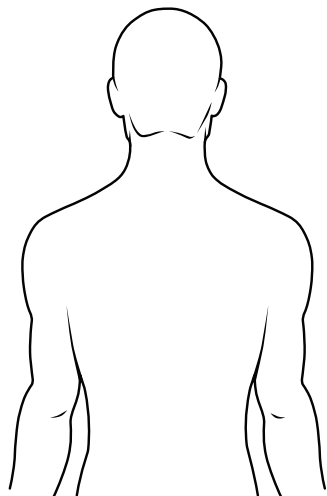
A rounded rectangular box containing six horizontal lines for writing instructions.



A rounded rectangular box containing six horizontal lines for writing instructions.

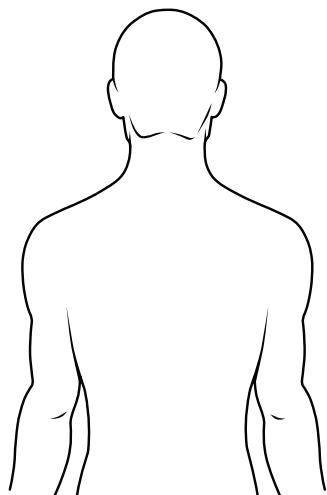
ファイブゾーン・アクティベーションの手順を図と言葉で説明しましょう。

ゾーン1

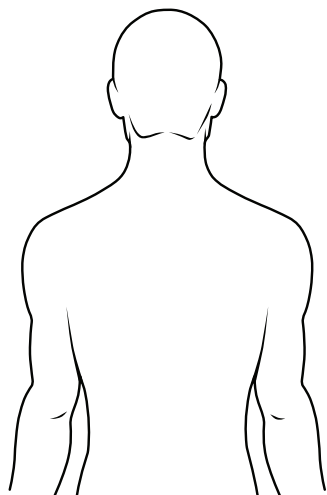


A rounded rectangular box containing five horizontal lines for writing instructions.

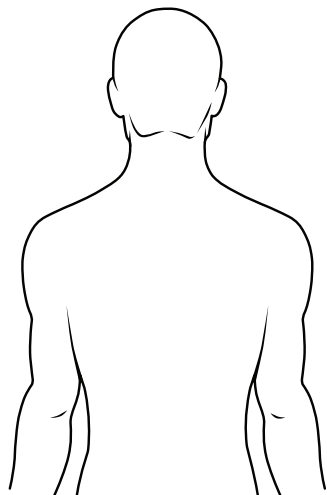
ゾーン2



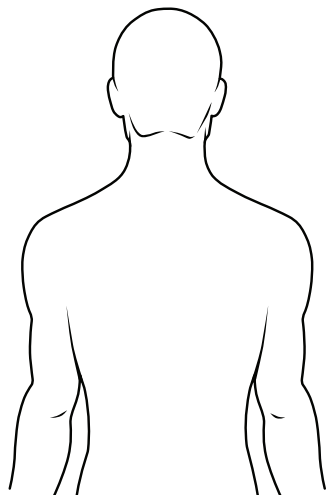
ゾーン3



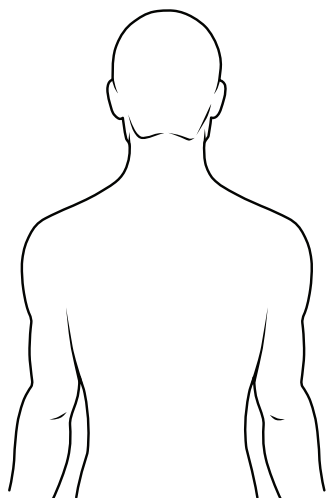
ゾーン4



ゾーン5



パームスライドの手順を図と言葉で説明しましょう。



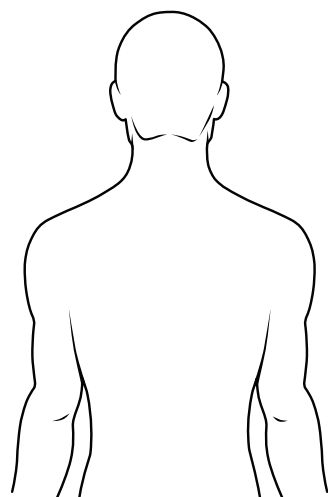
Blank lined area for writing the steps of the palm slide exercise.

耳のストレスケアの手順を図と言葉で説明しましょう。



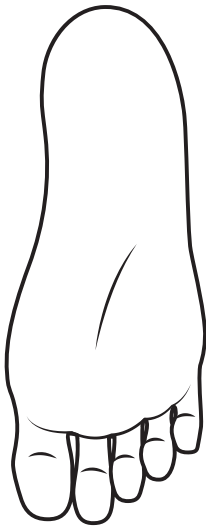
Blank lined area for writing the steps of the ear stress care exercise.

サムウォークの手順を図と言葉で説明しましょう。



Blank lined area for writing the steps of the thumb walk exercise.

足のエリアタッチの手順を図と言葉で説明しましょう。



Blank lined area for writing instructions for the foot area touch procedure.

足のピンポイントゾーン・アクティベーションの手順を図と言葉で説明しましょう。

ゾーン1



Blank lined area for writing instructions for the pinpoint zone activation procedure.

ゾーン2



ゾーン3



ゾーン4



ゾーン5



ファイブゾーン・タッチの手順を図と言葉で説明しましょう。

ゾーン1



Blank writing area with horizontal lines for describing the procedure for Zone 1.

ゾーン2



ゾーン3



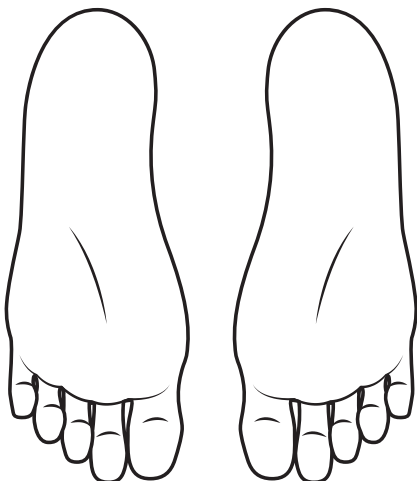
ゾーン4



ゾーン5



リンパケアの手順を図と言葉で説明しましょう。

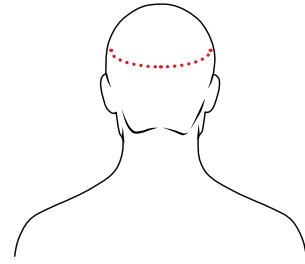


Blank writing area with horizontal lines for describing the procedure for lymphatic care.

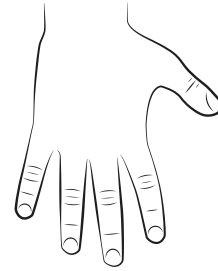


用語解説

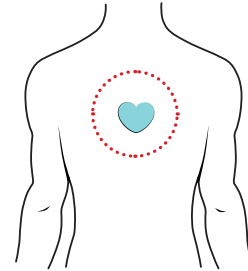
クラウン:頭頂部



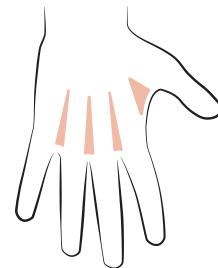
ドーサム:背面または手足の甲を意味する解剖用語



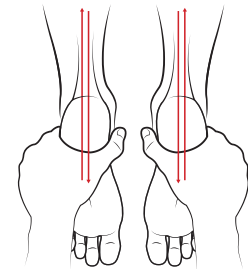
心臓のエリア:心臓の位置にあたる、両胸の中心部分



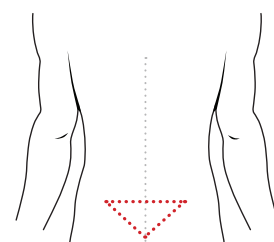
指骨間:指の股にあたる部分



リンパケア:リンパの流れを活発にさせる動き



仙骨:脊椎の付け根、尾骨の上方にある三角形の骨





アロマタッチ テクニックを施術した相手

1.	16.
2.	17.
3.	18.
4.	19.
5.	20.
6.	21.
7.	22.
8.	23.
9.	24.
10.	25.
11.	26.
12.	27.
13.	28.
14.	29.
15.	30.

アロマタッチ ハンドテクニックを施術した相手

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

AromaTouch® Website (英語版) <https://www.aromatouch.com/>



AromaTouch Facebook (英語版) <https://www.facebook.com/AromatouchTechnique>





dōTERRA®

doTERRA CPTG Essential Oils Japan 合同会社

〒106-0031 東京都港区西麻布3-5-5 doTERRA Japanビル TEL:03-4589-2610(メンバーサービス) FAX:03-4589-2601

32600103



20220114_v6