

「2024년 평생학습 재능기부 사업」  
**학습 재능기부강좌 강의계획서**

강좌명	아로마테라피와 통증케어 DIY	강사명	김윤희						
교육대상 /인원	성인 / 15명	재료비	10,000원						
강의일시 (회차)	2024. 11. 5.(화) 10:00 ~ 12:00 (총 1회차)								
강의목적 및 소개	<p>아로마테라피는 식물의 고농축 에너지를 이용하여 인간의 면역력을 향상시키고 육체와 정신적인 부분까지 케어할 수 있는 자연요법이면서 보완대체요법입니다.</p> <p>흔하게 아로마 제품들을 볼 수 있고, 살 수 있지만 아는 만큼 보인다는 말처럼 간단하고 다양한 활용법을 배움으로써 나와 가족들의 건강관리에 유용하게 쓰일 수 있는 아로마테라피 기초 강의입니다.</p> <p>다양한 만들기 수업과 함께 병행되며 호흡기 질환과 피부질환, 알러지케어, 천연화장품, 통증관리까지 가능합니다.</p>								
강의내용 ※ 회차별 기재	<table border="1"><thead><tr><th>회차</th><th>강의내용</th><th>DIY</th></tr></thead><tbody><tr><td>1회차</td><td><ol style="list-style-type: none"><li>1. 아로마테라피와 역사</li><li>2. 에센셜 오일이란?</li><li>2. 에센셜 오일의 사용방법, 선택방법, 주의사항</li><li>3. 만성통증 관리</li><li>4. 아로마테라피를 이용한 통증관리</li><li>5. 통증에 좋은 에센셜 오일의 효능</li></ol></td><td>근육통과 관절염 마사지 오일</td></tr></tbody></table>			회차	강의내용	DIY	1회차	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 아로마테라피와 역사</li><li>2. 에센셜 오일이란?</li><li>2. 에센셜 오일의 사용방법, 선택방법, 주의사항</li><li>3. 만성통증 관리</li><li>4. 아로마테라피를 이용한 통증관리</li><li>5. 통증에 좋은 에센셜 오일의 효능</li></ol>	근육통과 관절염 마사지 오일
회차	강의내용	DIY							
1회차	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 아로마테라피와 역사</li><li>2. 에센셜 오일이란?</li><li>2. 에센셜 오일의 사용방법, 선택방법, 주의사항</li><li>3. 만성통증 관리</li><li>4. 아로마테라피를 이용한 통증관리</li><li>5. 통증에 좋은 에센셜 오일의 효능</li></ol>	근육통과 관절염 마사지 오일							

강좌명

아로마테라피와 헬스케어 DIY



강의사진

아로마테라피 DIY 사진

아로마 DIY 완성품

※ 위 사진은 학습자의 이해력을 높이기 위한 사진입니다. 교육주제에 따라 교육과정과 완성작품이 달라질 수 있습니다.