

Pot club ぽっとくらぶ



Healing and School

La Siesta ラシエスタ

ニュースレター

正しく整える

正しく整える

「正しく知る」は「正しく整える」

特集① 気疲れ症候群ー0.2秒で届く

実践① 心と体を正しく知る

特集② 正しく学ぶ

実践② 忙しい毎日でアロマを習得する秘訣

ご案内① 体験レッスン

ご案内② 未来の自分を予約する

悪魔の誘惑

お客様の声



代表 白鳥志津子

春が瞬く間に通り過ぎ、穏やかな季節の短さを感じる今日この頃ですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回のニュースレターのテーマは「正しく整える」です。今、私たちの周りには膨大な情報が溢れています。しかし、アルゴリズムによって届けられる情報は時に偏り、自分に本当に必要なものが見えにくくなっているのも事実です。たとえばダイエット一つとっても、「何を食べるか、食べないか」という矛盾した情報に振り回され、自分に合う方法を見つけるのが難しくなっています。

「正しく整える」ために最も大切なこと。それは、外側の情報に惑わされるのではなく、「今の自分を正しく知る」ことです。自分の心と体の声を聴くことこそが、整えるための揺るぎない土台となります。

そして、そのケア方法はどこまでもシンプルでナチュラルでありたいもの。その鍵を握るのが「嗅覚」です。ストレス過多やアレルギーによって、現代人は本来の嗅覚が鈍ってしまっていることも少なくありません。しかし、嗅覚は生命維持の基本中の基本。

心と体を正しく知り、正しく整える。そのための「感覚を取り戻す訓練」を、アロマを通してご一緒できれば幸いです。

特集① 気疲れ症候群を見逃さない！

— 「疲れが抜けない」の正体 —

なんとなく疲れが抜けない…
しっかり休んでいるはずなのに、体も気持ちもスッ
キリしない…
そんなふうを感じることはありませんか？

実はその疲れ、体だけでなく”心”や”脳”の疲れが重
なっていることも多いのです。
現代人は忙しい毎日の中で、知らず知らずのうちに
ストレスや情報が積み重なり、回復しにくい状態に
なっています。

— わずか0.2秒 —



精油の香りは鼻から脳へと伝わり、感情や自律
神経に影響を与えます。
さらに、成分の一部は体内に取り込まれ、全身
へ巡りながら内側からも作用します。
香りは嗅覚を通して脳に届くまでは、わずか
0.2秒とされています。
ふわっと広がる香りに包まれるだけで、あっと
いう間に緊張していた心や体がゆるみ、深いリ
ラックスへと導かれます。

実践① 心と体を正しく知る

— 心と体の声を聴けますか？ —

忙しい毎日の中で、自分の本当の気持ちやサインにどれくらい気づけているでしょうか？
疲れているのにそのままにしたり、気持ちの違和感に蓋をしてみたり、
私たちはつい自分の内側の声を後回しにしてしまいがちです。



「心・体・皮膚」は、すべて一人の人間

本来の自分へ

「なんとなく不調」「疲れが取れない」と感じる時、実は心と体のバランスが乱れているサインかもしれせん。

現代はストレスや情報過多により、自律神経が乱れやすく、原因がはっきりしない不調を抱える方も増えています。

アロマセラピーでは、こうした不調を“部分”ではなく“全体”としてとらえ、心と体のつながりを大切に考えます。

まずは自分の状態に気づき、理解すること。
香りを通して自分自身と向き合うことで、本来のバランスを取り戻していきます。



アロマを通して自分の感覚に意識を向けることで、

- ・疲れているときは休む
- ・緊張しているときはゆるめる

そんな本来のリズムを取り戻すことができます。

心と体を正しく知ることは、自分を大切にする第一歩。大切なのは、不調を無理に抑え込むことではなく、

「今、自分はどう感じているのか」に気づくこと。香りは、その気づきをやさしく導いてくれる存在です。



あなたの「気疲れ度」
をチェック！

- 常に「次にすること」を考えて、頭が休まらない 人の些細な言動が、いつもより気になってしまう SNSやニュースを見ているだけで、どっと疲れる
- 以前は楽しかったことに、あまり興味が持てない 気がつくと、呼吸が浅くなっている

「一つでも当てはまる方は、脳が一生懸命頑張っている証拠。

右ページの『アロマを味方につける方法』をぜひ読んでみてくださいね。」

特集② ケア方法を正しく学ぶ

アロマセラピーは「なんとなく良さそう」だけではなく、正しい知識と使い方を学ぶことで、その効果をしっかり実感できます。

精油の選び方やブレンド、体への働きなどを理解することで、より安全で効果的に日常へ取り入れることができます。

精油にはそれぞれ特性や作用があり、使い方や濃度を守ることがとても大切です。

また、体質やその日の体調によっても感じ方や必要な香りは変わります。

ラシエスタでは、基礎から実践まで丁寧に学べるため、初心者の方でも安心です。

正しく学ぶことは、難しいことではなく「自分を理解する力」を育てること。

アロマは学ぶほどに、自分自身のケアが上手になっていきます



実践② 忙し毎日でアロマを習得する秘訣

忙しいからこそ、自分をケアする時間はとても大切。

アロマは「頑張らなくても続けられるセルフケア」として、日々に寄り添ってくれます。

アロマセラピーを、そもそも何のために学ぶのか。

実はここが一番大切なポイントです。もちろん「資格を取りたい」という目標も素敵ですが、私たちが一貫してお伝えしているのは「使えるアロマセラピー」です。

もし、あなたの学ぶ目的が「日々の生活でしっかり使いこなすこと」にあるのなら、ラシエスタはまさにぴったりの場所だと思います。

当スクールでは、

1. 最初の3ヶ月で基礎
2. 次の3ヶ月で心身の仕組み
3. 最後の3ヶ月で一生モノの応用スキルをじっくり習得します。

正しい知識は、あなたの生涯の味方になります。

ラシエスタでは、ライフスタイルに合わせてオンライン、通学または併用など、最適な受講スタイルで無理なく学べるようサポートいたします。



ご案内① 体験レッスン

本格派アロマセラピースクール ラシエスタの体験レッスンは、単なるなるスクール説明会ではありません。知識だけでなく「感覚」と「実践力」を大切にしています。「自分の心と体の声を聴き、自分で整えられるようになること」を目指しています。

体験レッスンでは、

- ・ アロマセラピーの基礎ミニ講座（実際の授業内容を一部体験）
- ・ 精油ブレンド実践
- ・ 心と体の状態を読み解く視点の解説
- ・ 学びのステップ・カリキュラムの具体的なご案内

を行っています。

体験レッスンは、学びの入り口。

「いつか学んでみたい」ではなく、「今の自分を整えることから始めたい」

そう感じている方のための90分です。



次の開催日時は、右のQRコードから読み取ってご確認ください。

ご案内② 未来の自分を予約する（回数券のご案内）

いつでも、私に戻れる場所がある安心を。

タイプ	内容	価格 (税込)
★ ALLメニュー対応	11,800円券 × 5枚	54,648円
	18,700円券 × 5枚	84,150円
💧 リンパ限定 (120分)	3回セット	50,600円
💧 リンパ限定 (90分)	3回セット	39,600円

回数券は、通常よりもお得にご利用いただけるだけでなく、購入時にポイントが付くため大変お得になっております。また、自分のための時間をしっかり確保するきっかけにもなります。

（※実は、半数以上のお客様が回数券で賢く定期ケアを続けていらっしゃいます。）

悪魔の誘惑

背徳の味「バター醤油ご飯」

バターのコクとまろやかさに醤油の塩味とうま味
シンプルなのに箸が止まらず…
まさにやみつきになる背徳の味！！
胃袋は喜んで炭水化物&脂質
&塩分の摂りすぎで
血管は悲鳴を上げているかも??



バター 白米



「昨日の背徳感、
水に流しませんか？」

天使の救済

脂肪溶かしのアロマ



【ジュニパー】

体内の余分な水分や老廃物を排出!デトックスの代表精油

【グレープフルーツ】

脂肪を燃やすための酵素を活性化!食欲を抑える効果も◎

※妊娠中の方、敏感肌の方、降圧剤を服用中の方は使用を避けてください

天使の水「プロウォーター」

エステプロラボのプロウォーターは脂を包み込み、塩分で重くなった体を内側から洗浄



お客様の声

ラシエスタに寄せられたお客様の声を集めました。

数年前から私の駆け込み寺のサロンです。先日もあまりに酷い腰痛でお世話になりました。痛みのある個所とリフレの反射区がリンクしていて驚きました。そういう気付きを与えてくれるサロンです。

いつ行っても心身ともに元気になります。その都度悩みに合ったアドバイスと施術をしてくれるので、病院だと思って通っています。

足のマッサージ講座を受講させていただきました。短時間で変化がわかり驚きました。毎日のセルフケア、がんばってみたいですよ。

ハンドマッサージ講座を受けました。知識と実践の両方を通して学べて、大変勉強になりました。オリジナルのアロマオイルも作れて大満足です。