

アロマのブックリスト

[はじめてのヨガ]アロマ編 ♪

※資料は貸出中の場合があります

『調香師の手帖（ノオト）－香りの世界をさぐる－』 中村祥二著 朝日新聞出版 2008年12月刊

資生堂で長年研究生生活を送った調香師による「香りの世界」への道案内。植物、香水、ハーブ、スパイスなどの数千年の歴史と、歴史的人物と香りの関わり、文学や美術で表される香りを紹介しています。

『これ1冊できちんとわかるアロマセラピー』 梅原亜也子著 マイナビ出版 2016年2月刊

初心者の人でもきちんと理解できるよう、アロマを詳しくわかりやすく解説。精油さえあればできる芳香浴やセルフトリートメントなど、日常生活に手軽に取り入れられる方法を掲載しています。

『ヨガポーズパーフェクトバイブル－すぐひける 134ポーズ収録－』Makoto 著・指導 ナツメ社 2015年10月刊

全134ポーズを紹介した、幅広く活用できるアーサナ（ポーズ）の教科書。それぞれのポーズに効果・難易度・気をつけたいポイントが書かれているので、初心者や体の固い人も安心してヨガに取り組みます。

『精油・植物油ハンドブック－健康と癒しのアロマ・オイル100種－』ジェニー・ハーディング著 椎名佳代訳 林真一郎監修 東京堂出版 2010年11月刊

100種類の精油・植物油をオールカラーの見開きで紹介したガイドブック。用途や効果別に10のグループに分類し、各オイルの植物の情報や安全性、心と体のための使い方、実用ブレンドレシピを紹介しています。

その他にも図書館ではたくさんの資料があります。

どうぞご利用ください！

