

# MAMEYA MONTHLY EVENT

11/30(thu)19:00-21:15

テーマ：眠れる子羊の会  
岡山で初の夢のコラボ企画!「眠れる子羊の会」vol.3  
～冬の快眠で美肌と健康を手に入れる～

睡眠は毎日行われる本能の行動ですが  
日々繰り返される仕事や家庭のストレスや  
病気や不規則な生活スタイルなどから  
不眠になる方も少なくはありません。  
忙しくて眠れない、眠りたいけど眠れないなど、様々な原因がありますね。  
「睡眠」は生命にとって重要な事なのについつい後回しにすることも…  
ぜひこの機会に「睡眠」の大切さをあらためて意識していただき  
美肌と健康を手に入れてくださいね。



〒703-8248  
岡山市中区穠(さい)155-5  
<http://rooms-rooms.jp>  
お問い合わせはお気軽にどうぞ

☎ 086-272-2255

営業時間 11:00～22:00  
ランチタイム 11:00～15:00  
夜カフェ 18:00～22:00  
運営：アルスタイル株式会社



## 11/30(thu)19:00-21:15

### 第一部「癒しホルモンでストレスリセット」 19:30-20:00

主 題：～冬の美眠・快眠のヒミツ～

講 師：安藤玲加先生

- 内 容：① 睡眠のメカニズム  
② 自分のストレスを見つめ直すワーク  
③ 癒しホルモンを増やす方法



「エステティックサロンJEWEL」代表  
安藤 玲加

ストレスを感じたままベッドに入ってもなかなか寝付けず、睡眠の質も下がります。  
今回は幸せを実感しやすいホルモン「セロトニン」の増やし方をお伝えします♪

### 第二部「快眠のためのアロマブレンド」 20:15-21:15

講 師：如月マミー

内 容：香りエッセンスには眠りを誘う成分や、リラックス成分がたくさんあります。また心の浄化もしてくれます。天然の香りを嗅ぐたびに、あなたの今の状態にぴったりな香りに出会えますよ。

- ① 匂いと眠りの関係  
② 精油の解説  
③ 快眠アロマブレンド(5ml)  
\* ルームフレグランスをみなさんと作成していきます



アロマセラピーサロン「Neutral」代表  
如月 マミー

今回は「豆や」さんの体にやさしい酵素玄米菜食夜ごはん(玄米甘酒付)をいただきながら学べます。  
素材一つ一つにこだわりのあるお料理は眠る前にもおすすめです。  
より深いリラクゼーションとなり五感に優しい時間となりますよ!! (眠る前に最適な玄米甘酒付きです)

【タイムスケジュール】

- 19:00～ 豆やの眠りにやさしい夜ご飯(酵素玄米の甘酒付き)  
19:30～ 安藤玲加先生「美眠」講座(食事をしながら聴けます)  
休憩あり  
20:15～ 如月マミーによる「快眠アロマブレンド作成」  
21:15 終了

参加費：¥5000(税別)食事代込み+快眠フレグランス付  
定 員：25名  
お申込み方法：家の素 豆や 086-272-2255  
会 場：〒703-8248 岡山市中区さい155-5「豆や」<http://www.mameya.jp/>



40代以上の乾燥・しわのケアが得意なサロン「エステティックサロンJEWEL(ジュエル)」代表。  
美容の上は健康からという考えのもと3年前には健康管理士一般指導員を  
そして去年は岡山県初の「おねむりレクチャーインストラクター」の資格を取得。  
美容面だけでなく、その人が自分らしく輝くための眠りをテーマに  
睡眠の役割や素晴らしい心・カラダ・環境を整え、リラックスして眠れるカラダのつくり方をお伝えしています。



◆魅惑のアロマ香水…その人の心と体にシフトし、世界でたった一つの香水を作成。人間の匂いとシンクロを得意としている。  
◆アロマ空間プロデュース…個人の香りのプロデュースから企業様や、スタジオイベント、ライブなど  
ありとあらゆる空間のアロマプロデュースを手掛ける。  
嗅覚とは、五感の中で、唯一本能と直結する感覚です。  
ナチュラルで、違和感のない、100%植物のみの香りでプロデュースしております。

♪こんな方におすすめ♪

- ① 睡眠不足で身体がダルい
  - ② 眠りたいのに、眠れない
  - ③ 悪夢ばかりみる
  - ④ 眠りの浅い方・何度も目覚める
  - ⑤ いつも肌荒れや、体の調子が悪い
  - ⑥ 首・肩がいつもこっている
  - ⑦ 自分にあった香りをみつけたい
  - ⑧ 日中にくすぐり眠くなる
  - ⑨ 目覚めた時、身体がつかい
  - ⑩ くっすり眠る方法を知りたい
- そして、いつもよく眠れるけどもさらに、  
「上質」な眠りを手に入れて美肌と健康を手に入れたいあなたへも!!

