國際芳療師培訓班

第十三周作業 學號： 姓名：

1. 每天使用檸檬香茅精油報告

使用方式 : 每天早/晚全身塗抹方式使用，塗抹完亦可搭配泡澡。

調配方式 : 第一天10ML植物油加1滴精油，第二天10ML植物油加2滴精油，以此類推連續使用七天。

(詳細記錄每天的使用方法、劑量、濃度、時間以及身、心的感受與夢境，每天至少100個字，共七天。)

a.精油

b.植物油

c.目前身心狀況

2. 請每天使用1滴檸檬精油搭配一湯匙植物油或蜂蜜口服，請詳細記錄下自己的感受。

（每天至少100個字，共七天）