



HBA 認定 「スキンケア瞑想」ナビゲーター講座 一般リリースのお知らせ

いつも NPO の活動を支えてくださりありがとうございます。

この度、HBA 認定「スキンケア瞑想」ナビゲーター講座は、講座体系を一新し、受講料金を改定いたしました。これまでは HBA 有資格者限定でご提供しておりましたが、今回の改定により、HBA 会員（有資格者でない方）や一般の方（NPO 非会員）にもご受講いただけるようになりました。なお、すでにホリスティックビューティアドバイザー資格をお持ちの方は、特別価格でご受講いただけます。

これを機に、より多くの方が日常のスキンケアをより効果的に、そして“癒し”として体感しながら、自分自身の心と向き合うマインドフルネスな学びを深めていただければ幸いです。

【講座概要】

心と体のつながりを長年研究してきた当協会が、様々なエビデンスと専門家の知見をもとに開発した究極のスキンケアメソッドを学べます。

触覚、嗅覚、聴覚、視覚、脳内イメージなど五感に働きかけ、自律神経を調整し、肌と心の自然治癒能力を高める実践的なプログラムです。

＜受講の流れ＞

- 岸紅子によるオンラインレッスン動画（理論編 45 分／実践編 15 分程度）を視聴
- 所定の課題を提出、合格者には認定証を発行
- 希望者は協会 HP 内特設ページに認定者として掲載（HBA 入会が必要）

受講はスマートフォンやパソコンからいつでも可能で、課題提出などもすべてご自宅で完結しますので、それぞれのライフスタイルや目的に合わせて無理なく学んでいただけます。

【対象者別の費用と内容】

- HBA 有資格者： ¥3,850（税込）
- HBA 会 員： ¥4,400（税込）
- 一 般 の 方： ① ¥5,500（税込）
② ¥3,300（税込）理論編のみ（課題提出及び認定なし）

※講座内容は従来通りです。

※一般の方も HBA 会員としてご登録いただくことで、協会公式ホームページ内の特設ページに「認定者」として掲載することが可能です。

講座の詳細および受講のお申し込みは、公式ホームページにてご案内しております。
ぜひ以下の URL よりご確認ください。

HBA 認定「スキンケア瞑想」ナビゲーター講座

<https://h-beauty.info/event/post-2291/>

◇関連情報◇

●ホリスティックスキンケア瞑想ナビゲーター音声は YouTube にて無料公開中！

日本語版

<https://www.youtube.com/embed/oU4PvUWWxQs?si=X3hESjoqGCdaIhVX>

英語版

<https://youtu.be/wDDSE1Rts5Y?si=3cYp5pqrnMAoH743>

●「スキンケア瞑想」実証実験レポート

同一のスキンケアコスメと自身の手を使って、ナビゲート音声を聞きながら「スキンケア瞑想」を実践する実験を 20～40 代の女性 12 名を対象に実施。

- ・オキシトシンが高まる！
- ・頭がすっきり。抑うつ気分が低下！
- ・肌のハリがアップ！という効果が確認できました。

監修・統計解析：桜美林大学リベラルアーツ学群 教授 山口創氏

協力：カラーズ株式会社

詳しくはこちら>

<https://h-beauty.info/news/post-1912/>

.

今後とも NPO 法人日本ホリスティックビューティ協会の活動にご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

2025 年 10 月 17 日

NPO 法人日本ホリスティックビューティ協会

Email : info@h-beauty.info