

LINE公式アカウント
お友だち登録プレゼント

お仕事・家事・育児が
忙しくてもできる！

自分を整える
お花時間の始め方



公式LINEへのご登録ありがとうございます!
Atelier Felice (アトリエ・フェリーチェ) の
ほりうちかずみです。

毎日、パートやお仕事、終わりのない家事や
育児……。気づけば「自分のこと」は
いつも後回し。「私の人生、このままでいいの
かな?」と、ふと立ち止まってしまうことはありませんか?

そんなお忙しい日常を送り、現状を打破したいと
願うあなたにこそ、お花の時間が必要です。

なぜ、お花に触れることがこれほどまでに
心を整え、新しい一歩を踏み出す力になるの
か? まずはその理由をお伝えします。



お花と触れ合う時間が癒やしになる理由

1. 脳を休息させる「無心」の時間

スマホの通知や明日の献立、仕事のタスク……。

現代女性の脳は常にフル回転で疲れ切っています。

お花の色や形に集中し、手を動かしている間、人は驚くほど「無心」になれます。

この「没頭感」こそが、休まる暇のない脳をリセットする究極のデジタルデトックスになるのです。



お花と触れ合う時間が癒やしになる理由

2. 鈍っていた「感性」を呼び起こす

忙しさに追われていると、心はいつの間にか無機質になりがちです。

プリザーブドフラワーやアーティフィシアルフラワーの繊細な花びらに触れ、美しい色彩を眺める。

五感を刺激することで、埋もれていた「綺麗だな」「心地よいな」と感じる感性がみずみずしく蘇ります。



お花と触れ合う時間が癒やしになる理由

3. 「色」の力が自律神経を整える

お花が持つ色彩には、心に働きかける力があります。

優しいピンクは幸福感を、清々しいブルーは冷静さを、明るいイエローは活力を。

その時の直感で選ぶ色は、今のあなたの心が求めている栄養素。

お花をデザインすることは、自分を癒やすセルフケアそのものです。



お花と触れ合う時間が癒やしになる理由

4. 誰にも邪魔されない「達成感」が自信に

家事や育児には「終わり」がなく、
やって当たり前と思われがち。

でも、お花は違います！

ひとつの作品を自分の手で完成させる
プロセスは、誰にも邪魔されない
「小さな成功体験」の積み重ねです。

「私にも、こんなに素敵なものが作れた！」
という実感が、今の自分への
確かな自信に変わります。



お花と触れ合う時間が癒やしになる理由

5. 「枯れない花」がくれる、心のゆとり

プリザーブドフラワーやアーティフィシヤルフラワーのは、水やり不要で、その美しさが長く続くもの。

手入れに追われるのではなく、ただ「眺めて癒やされる」贅沢を、忙しい毎日の中に無理なく取り入れることができます。

ふとした瞬間に視界に入るお花が「今のままで大丈夫」とあなたを優しく肯定してくれるはずです。



ここまで読んでくださり、ありがとうございます。
ます。

忙しさに追われる毎日が続くと、
心の余裕はどんどん減っていきます。
でも、ほんの少し「自分のための時間」を
持つだけで気持ちは大きく変わります。

その時間としておすすめなのが
「お花に触れる時間」です。
お花に向き合い、手を動かしていると
自然と頭の中が静かになり
気づけば「無心」になっています。

この時間が、忙しい毎日で疲れた心を
そっと整えてくれます。



実際に教室に来られる方も
「久しぶりに自分の時間を持てました」
「気持ちが軽くなりました」
とおっしゃいます。

そして、作った作品をお部屋に飾ることで
ふとした瞬間に
「ちょっと気持ちが和らぐ」
そんな変化が日常に生まれます。

月に1回でも
「自分のための時間」があるだけで
毎日の感じ方は変わっていきます。



「お花って楽しそう・・・」
もし、そんなワクワクした
気持ちが少しでも芽生えて
いたら、その直感を大切に
一歩踏み出してみませんか？



アトリエ・フェリーチェの体験レッスン

当教室の体験レッスンでは 必要なお道具は
すべて準備しています。手ぶらでご参加して
いただけます。

また、【完全マンツーマン】ですので、周りを
気にせず、お花とじっくり向き合いながら
「自分を癒やす至福の時間」を過ごして
いただけます。

体験レッスンでは、作品を作るだけでなく

- ・ 教室の雰囲気
- ・ レッスンの進め方
- ・ 自分に合う学び方
- ・ 資格取得を目指す場合の流れ

などを、お話ししながら確認していただけます。

お花と触れ合う癒しの時間を一緒にしましょう。

体験レッスン

課題は2種類をご用意

● プリザーブドフラワー
体験 3800円



● アーティフィシャルフラワー
体験 5000円



LINEお友だち限定・特別招待状

この冊子を受け取ってくださったあなたへ
特典をご用意しました。

**体験レッスン後、ご入会を決められた方は
【入会金を半額】にさせていただきます。**

- ・ FEJ資格取得コース : 10,000円 ➡ 5,000円
- ・ デビュータントレッスン : 6,000円 ➡ 3,000円

お申込時に「冊子を読みました」
と一言添えてくださいね！

▼体験レッスンの詳細・お申し込みは
こちらから

今すぐチェック



まずは一度、お花に触れる時間を
体験してみてください。

あなたが「自分に戻る時間」を
ここで過ごしていただけたら
嬉しいです。

