

VIVIENDO LA AROMATERAPIA: AROMATERAPIA APLICADA Y EMOCIONAL

1. Características de un aceite esencial.
2. Precauciones de uso.
3. Aromaterapia aplicada.

- 3.1. Abrir los ojos por la mañana.
- 3.2. Despejando la mente.
- 3.3. Desinfectando el ambiente.
- 3.4. El viaje.
- 3.5. Ejercicio regular.
- 3.6. Dolor de pies.
- 3.7. La fiesta inolvidable.
- 3.8. De vuelta a casa.
- 3.9. Despierto en la cama.

4. Aromaterapia emocional.

- 4.1. Olfación básica de un aceite esencial.
- 4.2. Meditación directa.
- 4.3. Anclaje aromático.

5. Anexos.

Vídeos:

1. Aceite de viaje
2. Anclaje
3. Bruma de almohada