

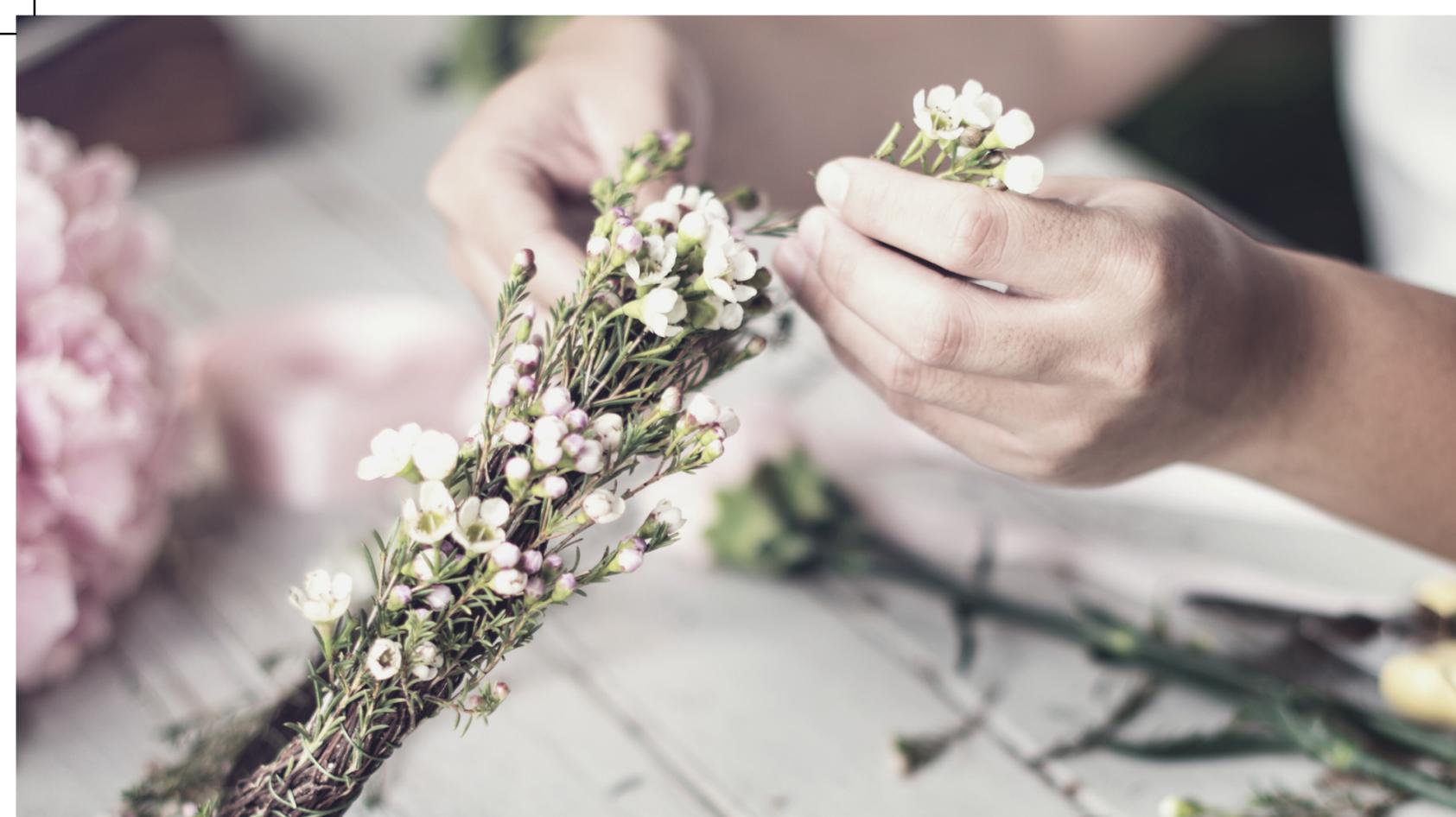


GUÍA INTRODUCTORÍA DE ACEITES
ESENCIALES PARA EMPRENDER EN
FEMENINO

PROYECTO LUZ ESENCIAL



Francis González



¿QUÉ ES LA AROMATERAPIA Y PARA QUÉ SIRVE?

Aunque la palabra "aromaterapia" se usó por primera vez en el siglo XX para describir el uso de aceites esenciales de plantas como forma de tratamiento, ya los egipcios, griegos y romanos conocían muy bien el valor medicinal de las plantas aromáticas.

La aromaterapia es la utilización de aceites esenciales de plantas y flores con fines terapéuticos, para aportar al cuerpo y a la mente equilibrio y bienestar.

Los aceites esenciales son extracciones muy concentradas de plantas (de las flores, hojas, raíz...) usadas en cantidades muy pequeñas y que contienen todas las propiedades, energía vital y personalidad de la planta. Es el material básico de la aromaterapia. Aunque se llamen aceites no son sustancias grasientas sino volátiles, y se evaporan rápidamente.

Los aromas juegan un papel muy importante. Nos hacen sentirnos mejor y esto puede tener una influencia terapéutica inmensa en los síntomas.

INDICE

ACEITES ESENCIALES PARA EMPRENDER EN FEMENINO

Para revitalizarte

Para relajarte

Para motivarte

Para inspirarte





Para revitalizarte

ACEITE ESENCIAL:

2-3 GOTAS EN LAS PALMAS DE LAS MANOS O MUÑECAS PARA INHALAR CON LIGERO MASAJE.

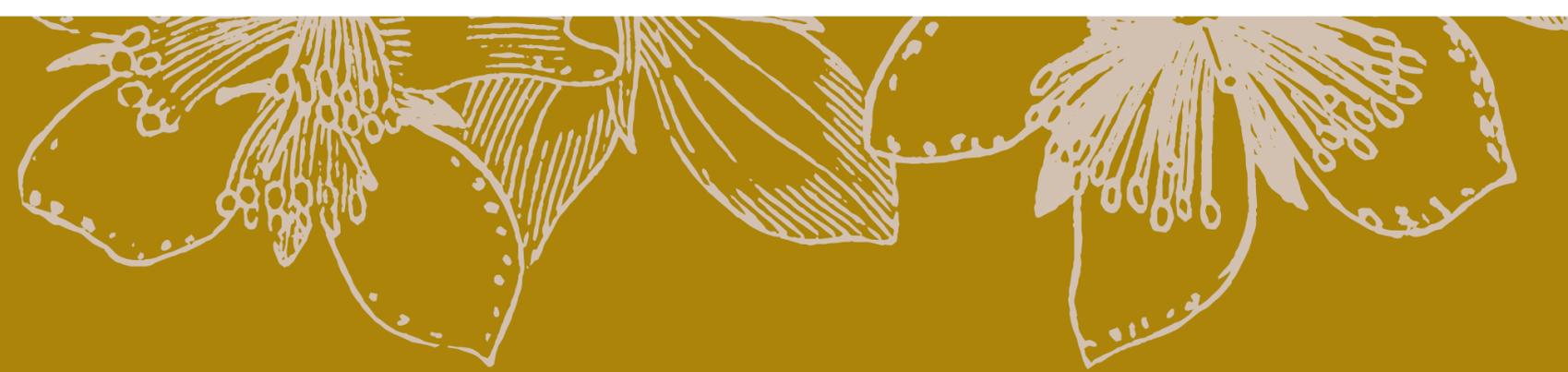
MENTA: Agotamiento mental con ansiedad y falta de concentración y memoria.

POMELO: Fatiga mental y depresión.

BERGAMOTA: Fatiga y estrés

ALBAHACA: Concentración y claridad mental.

MEJORANA: Descongestión mental



¿Cuál es un regalo
versátil que funciona bien
en cualquier ocasión?

¡Flores frescas!

Para relajarte

ACEITE ESENCIAL

2-3 GOTAS EN PALMAS DE LAS MANOS Y MUÑECAS PARA INHALAR CON LIGERO MASAJE

LAVANDA: Tensión nerviosa o estrés, insomnio, ansiedad.

LEMON GRAS: limpieza gastrointestinal

MANDARINA: Exceso de trabajo y preocupación con estrés general.

BENJUÍ: Problemas de respiración emocional y de garganta



Para motivarte

PROYECTO LUZ ESENCIAL

ACEITE ESENCIAL

2-3 GOTAS EN LAS PALMAS DE LAS MANOS Y EN MUÑECAS PARA INHALAR CON LIGERO MASAJE

ANGÉLICA: Angustía y cansancio con estrés.

MELISA: Irritabilidad, tristeza con ansiedad: palpitaciones o tos emocional.

INCIENSO: Estrés y sistema inmunológico con agotamiento nervioso y fatiga mental.

GERANIO: Estados leves de tristeza.

JAZMÍN : Estados generales de decaimiento emocional.





POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS FLORES

La vida no es suficiente..
Uno debe tener sol, libertad y
una flor.

HANS CHRISTIAN ANDEREN

ACEITES ESENCIALES
NOTA ALTA
(ESTIMULAN, REANIMAN)

Albahaca, Arbol de té,
Bergamota, Eucalipto,
Limón, Naranja, Salvia



ACEITES ESENCIALES
NOTA BAJA
(SEDANTES, HIPOTENSOS)

Benjuí, Caléndula, Canela,
Cedro, Jenjibre, Jazmín,
Mirra, Mejorana, Pachulí,
Rosa, Sándalo, Ylang-
Yland

PROYECTO LUZ ESENCIAL

Para inspirarte

ACEITE ESENCIAL

2-3 GOTAS EN LAS PALMAS DE LAS MANOS O MUÑECAS
PARA INHALAR CON LIGERO MASAJE

INCIENSO, CARDAMOMO, CLAVO,

RECETAS ESPECIALES

ACEITES ESENCIALES



- **AUTOESTIMA Y AMOR PROPIO**
Jazmín, Rosa, Pachulí, Sándalo,
(2-3 gotas)
- **RELAJACIÓN**
Lavanda (3 gotas) + Mejorana (2 gotas)
+ Romero (1 gota)
- **DEPRESIÓN**
Bergamota (3 gotas) + Geranio (2
gotas) + Jazmín (1 gota) + Naranja (2
gotas)
+ Lavanda (1 gota)

PROYECTO LUZ ESENCIAL

AUMENTAR ACTIVIDAD CUERPO

**MENTA (2 GOTAS) + ROMERO (2
GOTAS) + PIMIENTA NEGRA (1
GOTA) + GERANIO (1 GOTA)**





Contacta conmigo

CORREO ELECTRÓNICO

info@mujerluzyemprendimiento.es

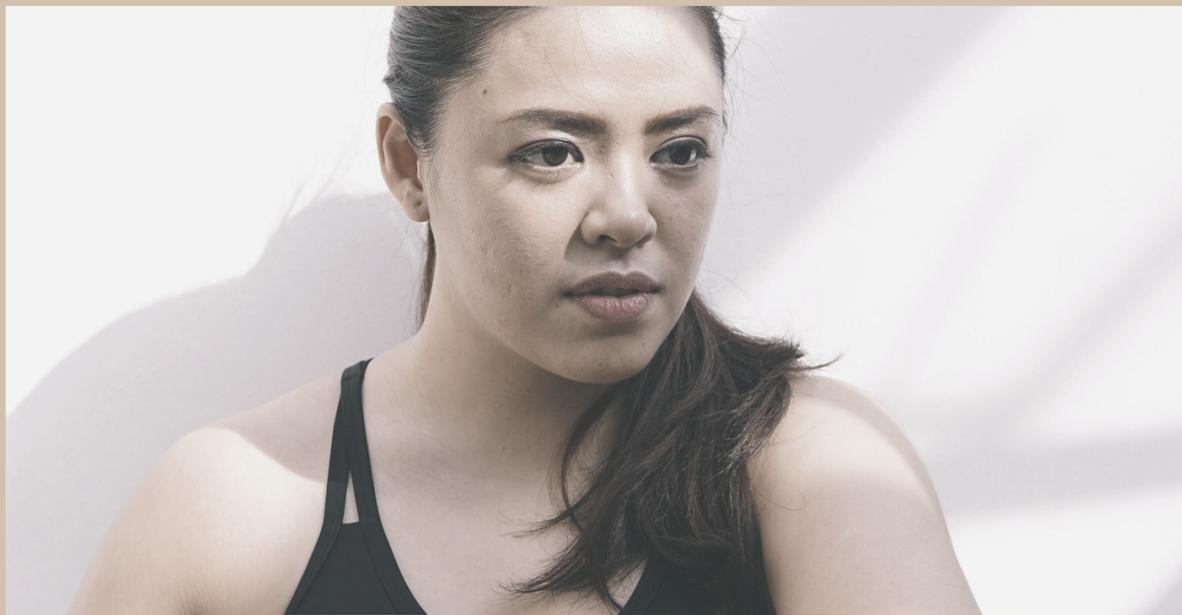
www.mujerluzyemprendimiento.es

TELÉFONO

603 853 855

DIRECCIÓN

Calle Reina, 14 04450-Almería



MujerLuz y Emprender en femenino



www.mujerluzyemprendimiento.es

info@mujerluzyemprendimiento.es

+34603853855



Francis González