



“Tratar el estrés con aromaterapia”

OBJETIVO

Entender el estrés y entregar conocimientos sobre las maneras de tratarlo con Aromaterapia.

CONTENIDO

- Definición
- Síntomas del estrés
- Causas del estrés
- Estrategias para solucionar el problema
- Ayudas aroma terapéuticas según:
 - o Agotamiento
 - o Bloqueos mentales
 - o Insomnio
 - o Hipertensión
 - o Perdida del control o irritabilidad
 - o Sedante
 - o Ansiedad
 - o Cefalea
 - o Palpitaciones
 - o fatiga mental
 - o insomnio
 - o tónico estimulante
 - o astenia

- Estrategias para solucionar el problema
- Contraindicaciones de los a.e.
- Pranayama
- Meditación
- Visualización

- Elaboración de productos para el estrés: - Sal de baño – Crema – Locion – Gel – Esprays – Roll-on - Pediluvios – Maniluvios-
- Inhalacions –Difusores.

INCLUYE

- Apuntes de la clase
- Diploma de participación del Taller
- Productos realizado en clase

HORARIO: se realizara desde el martes 3 de abril en 4 sesiones de 3 Horas (4 Martes consecutivos excepto feriados especiales). De las 18:00hrs a las 21:00hrs.

UBICACIÓN: segundo piso de la tienda de Naturel, ubicada en Santa Magdalena 41, Local 11, Providencia, metro Los Leones.

VALOR: \$100.000

FORMA DE PAGO: Efectivo, cheque, transferencia bancaria o tarjetas red compra y crédito bancarias.

RESERVA: son cupos limitados, por lo tanto, se debe reservar pagando el 50% al momento de la reserva.

FORMA DE RESERVAR:

1. Escribir a providencia@aromaterapianaturel.cl para solicitar la reserva y solicitar los datos para hacer la transferencia o depósito bancario.
2. Inscribirse directamente en la tienda de Naturel Providencia 231 4786.

www.aromaterapianaturel.cl