



MANUAL ESENCIAL

Aromaterapia

@soysoniapizarro

Sonia Pizarro

BIENVENID@

Si estás aquí no es por casualidad, estas a punto de entrar en un mundo maravilloso que te aportará muchos beneficios.

La aromaterapia, cuyos orígenes se remontan al antiguo Egipto y a Grecia, está cada vez más en auge, es un método de sanación holístico que a través de los Aceites Esenciales que se obtienen de las raíces, árboles, semillas, flores o frutas, nos pueden ayudar a nivel físico, emocional, mental y energético.

Son como dice Valerie Ann Worwood medicinas de la tierra que a nivel holístico pueden influir en la mente, cuerpo y espíritu.

Comprométete con tu bienestar, toma acción y da espacio en tu vida a los aceites esenciales

Te espero para recorrer el camino

Sonia Pizarro

EMPEZAMOS.....

Para poder entender la AROMATERAPIA primero hemos de entender que es un Aceite Esencial.

Un ACEITE ESENCIAL es una mezcla compleja de sustancias aromáticas que se extrae de raíces, árboles, semillas, flores o frutas principalmente por destilación.

Es el Alma de las plantas donde se encuentra su energía y que mantiene todas las propiedades medicinales y sanadoras, por lo que puede utilizarse para trabajos terapéuticos y energéticos siempre que sean de calidad y 100% puros.



Sonia Pizarro

COMO USARLOS

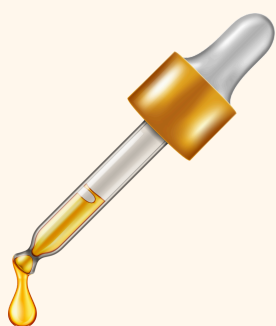


INHALACIÓN

Al inhalar directamente del bote o rollon las partículas del aceite van directamente al sistema límbico sin pasar ningún filtro.

DIFUSIÓN

Los Aceites Esenciales son volátiles y se evaporan fácilmente por lo que sus moléculas son liberadas y llegan a nuestro olfato que conecta directamente con el sistema límbico.



VÍA TÓPICA

Aplicados directamente en la piel, una vez diluidos en un aceite vegetal, van directamente al sistema circulatorio llegando al torrente sanguíneo

INGESTIÓN

Aunque no es la opción más utilizada, al ingerir los aceites esenciales entran directamente al sistema digestivo. Puede ser mediante capsulas, en tisanas, en yogur...



Sonia Pizarro

DECÁLOGO BÁSICO PARA UN USO SEGURO

1

Calidad.- Los Aceites Esenciales han de ser 100% puros

2

Menos es Más.- Se han de usar gota a gota

3

Diluir.- Siempre al aplicarlos en la piel es conveniente diluirlos con un Aceite Vegetal portador (de semilla de uva, de almendras, de oliva....)

4

Test de Reacción.- Es importante hacer un test en la piel para conocer la sensibilidad ante un aceite esencial. Prueba 1 gota en tu muñeca y espera a ver si hay reacción.

5

No Exposición al Sol.- Los aceites esenciales cítricos son fotosensibilizantes por lo que no se han de aplicar cuando hay contacto directo con el sol.

EMPIEZA A SENTIR Y DISFRUTA DEL ENCUENTRO



Sonia Pizarro

PORQUÉ YOUNG LIVING?

POR SU CALIDAD "SEED TO SEAL"

Young Living garantiza que recibas productos auténticos, respaldados por la ciencia que son tanto buenos para ti como para el planeta.

100%
INTEGRO

100%
NATURAL

100%
PUROS

Cultivo libre de herbicidas, con un proceso de destilación completo y sin ningún aceite vegetal o sintético añadido.



Sonia Pizarro

CÓMO PUEDO EMPEZAR?

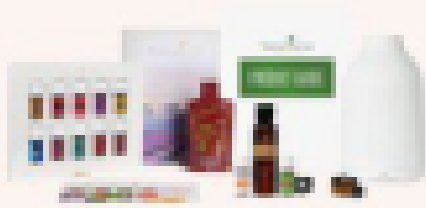
LA FORMA MÁS FÁCIL PARA HACERLO
ES CON UN KIT DE INICIO



Sonia Pizarro

KITS DE INICIO

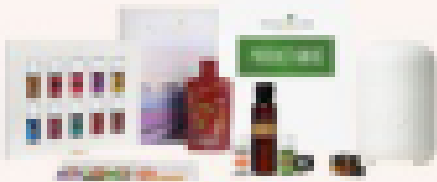
KIT DE INICIO PREMIUM
Difusor Adobe Mist



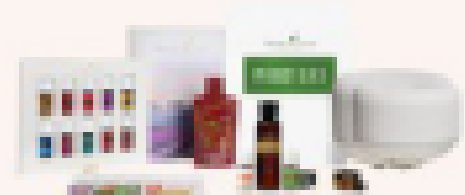
KIT DE INICIO PREMIUM
Difusor Dewdrop



KIT DE INICIO PREMIUM
Difusor Haven



KIT DE INICIO PREMIUM
Difusor Macaron



KIT PARA NIÑOS
Litte Oilers



KIT DE INICIO PREMIUM
Difusor Aria

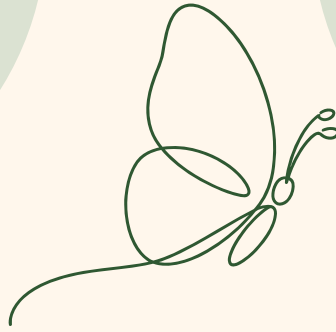


Sonia Pizarro

QUÉ INCLUYE EL KIT DE INICIO?

6 Aceites
Esenciales
Simples

6 Sinergias
de Aceites
Esenciales



1 Difusor
Ultrasónico

1 Aceite Vegetal
V6- mini

1 Ningxia Red 60ml
y más....

Sonia Pizarro

ACEITES BÁSICOS DE 1 SOLA PLANTA



LAVANDA

PARA "LIMPIAR" NUESTRAS EMOCIONES Y COMO BASE DE NUESTRO BOTIQUÍN.

Es la Reina de los Aceites!
sirve para todo!
Calma y Relaja
Favorece un buen descanso
Para golpes y quemaduras
Equilibra a nivel emocional y físico



MENTA

PARA DESPEJAR Y ACLARARNOS LA MENTE EN ESOS MOMENTOS EN LOS QUE PARECE QUE ESTAMOS PERDIDAS.

Estimula y refresca
Ayuda con la concentración
Despeja la cabeza
Abre las vías respiratorias
Reduce mareos y náuseas



LIMÓN

PARA DEPURAR NUESTRO CUERPO. UN PAR DE GOTAS EN UN LITRO DE AGUA NOS AYUDA A DESINTOXICARNOS POR DENTRO (Y POR FUERA)

Mejora y eleva tu ánimo
Aporta claridad
Ideal para limpieza del hogar como desengrasante

Sonia Pizarro

ACEITES BÁSICOS DE 1 SOLA PLANTA



**PARA ELEVAR EL ÁNIMO, DESPERTAR LA ALEGRÍA Y
RECONECTAR CON EL PLACER DE VIVIR.**

NARANJA

Relajante
Eleva el Ánimo
Ideal para niños



**PARA NUESTROS MOMENTOS DE MEDITACIÓN Y
ENCUENTRO PROFUNDO CON NOSOTRAS MISMAS. UN
BÁSICO EN NUESTRAS CREMAS**

INCIENSO

Limpia y purifica
Para rutinas de belleza
en el cuidado de tu piel
Relax y tranquilidad



**PARA DESINFLAMAR Y PARA TRAERNOS A TIERRA A
NIVEL EMOCIONAL**

COPAIBA

Antiinflamatorio
Relaja los músculos
Actua como sedante del sistema nervioso
Amplifica las propiedades de otros
aceites

Sonia Pizarro

SINERGIAS MEZCLAS DE ACEITES



PARA PURIFICAR NUESTROS ESPACIOS Y NUESTRA PIEL

PURIFICACIÓN

Limpia y desinfecta el aire
Neutraliza olores
Disminuye las pesadillas
disminuye el acné



**PARA AYUDARNOS A VOLVER A LESOS MOMENTOS QUE
NECESITAMOS SERENIDAD.**

STRESS AWAY

Alivia el estrés y la tensión nerviosa
disminuye la presión arterial
Relaja la mente
para inseguridades



**PARA PROTEGER Y REFORZAR NUESTRO SISTEMA
INMUNITARIO.**

THIEVES

Antibiotico natural
Combate hongos y moho
Limpieza del hogar

Sonia Pizarro

SINERGIAS MEZCLAS DE ACEITES

**PARA DOLENCIAS RESPIRATORIAS Y TAMBIÉN NOS AYUDA
A RESPIRAR EN MOMENTOS DIFÍCILES.**



R.C.

Antiinflamatorio y Descongestionante
Apoyo con asma o alergias
Refuerzo para el sistema respiratorio
Eleva el ánimo



BLUE RELIEF

**PARA ALIVIAR Y CALMAR EL CUERPO Y LA MENTE
FATIGADOS**

Ayuda a músculos y articulaciones
Ideal para masajes
aporta una sensación de calor y frío de
acción rápida

**PARA PROBLEMAS DIGESTIVOS Y PARA AYUDARNOS A
DIGERIR SITUACIONES Y EMOCIONES.**



DIGIZE

Estimula el sistema digestivo
Alivia indigestiones, inflamación
Antiinfeccioso
Calma el exceso de preocupación

Sonia Pizarro

RECETAS

ROLLON CALMA

Rollon de 10 ml

3g INCIENSO

5g LAVANDA

3g COPAIBA

aceite vegetal

Aplicar en la nuca y antebrazo



ROLLON ALERGIAS

Rollon de 10 ml

3g MENTA

5g LAVANDA

3g LIMON

aceite vegetal

Aplicar en cuello
y parte superior de la Nariz

CUIDA TUS DEFENSAS

Rollon de 5 ml

5 gotas de Thieves

Aceite vegetal

DIFUSOR CONCENTRACIÓN

3g LIMÓN

3g MENTA

Recomendado para mantener la concentración necesaria

CUIDA TUS PIES

Aceite vegetal

2 gotas de Lavanda o Eucalyptus Globulus

Al final de un largo día, agrega 1 cucharadita de aceite vegetal en la palma de la mano y agrega el aceite esencial. Masajea y frota en los pies.



BRUMA ALMOHADA

5 g de Lavanda

5g de Stress Away

agua destilada

Añade los aceites esenciales en un bote de 30 ml con pulverizador y acaba de rellenar con agua destilada.

SPRAY AIRE LIMPIO

5g de Purification

5g de Thieves

15 ml de agua de hamamelis

de agua destilada

Mezcla los aceites esenciales y el agua de hamamelis en una botella de 30 ml con pulverizador y acaba de rellenar con agua destilada.

Sonia Pizarro

MI RECETARIO

RECETA DE AROMATERAPIA:

ACEITES ESENCIALES INCLUIDOS:.....

.....

USOS Y APLICACIONES:

.....

.....

RECETA DE AROMATERAPIA:

ACEITES ESENCIALES INCLUIDOS:.....

.....

USOS Y APLICACIONES:

.....

.....

RECETA DE AROMATERAPIA:

ACEITES ESENCIALES INCLUIDOS:.....

.....

USOS Y APLICACIONES:

.....

.....

Sonia Pizarro

MI RECETARIO

RECETA DE AROMATERAPIA:

ACEITES ESENCIALES INCLUIDOS:.....

.....

USOS Y APLICACIONES:

.....

.....

RECETA DE AROMATERAPIA:

ACEITES ESENCIALES INCLUIDOS:.....

.....

USOS Y APLICACIONES:

.....

.....

RECETA DE AROMATERAPIA:

ACEITES ESENCIALES INCLUIDOS:.....

.....

USOS Y APLICACIONES:

.....

.....

Sonia Pizarro

MI RECETARIO

RECETA DE AROMATERAPIA:

ACEITES ESENCIALES INCLUIDOS:.....

.....

USOS Y APLICACIONES:

.....

.....

RECETA DE AROMATERAPIA:

ACEITES ESENCIALES INCLUIDOS:.....

.....

USOS Y APLICACIONES:

.....

.....

RECETA DE AROMATERAPIA:

ACEITES ESENCIALES INCLUIDOS:.....

.....

USOS Y APLICACIONES:

.....

.....

Sonia Pizarro

MI RECETARIO

RECETA DE AROMATERAPIA:

ACEITES ESENCIALES INCLUIDOS:.....

.....

USOS Y APLICACIONES:

.....

.....

RECETA DE AROMATERAPIA:

ACEITES ESENCIALES INCLUIDOS:.....

.....

USOS Y APLICACIONES:

.....

.....

RECETA DE AROMATERAPIA:

ACEITES ESENCIALES INCLUIDOS:.....

.....

USOS Y APLICACIONES:

.....

.....

Sonia Pizarro

SI QUIERES SABER MÁS....



- TENER ACCESO A UNA PLATAFORMA
- GRUPOS DE CONSULTA EXCLUSIVOS DE TELEGRAM
- eBOOKS, RECETAS...
- FORMACIONES SEMANALES ON LINE
- ASESORAMIENTO CONTINUO

Sonia Pizarro

Contacta conmigo



**Y TENDRÁS TODA LA INFORMACIÓN QUE
NECESITAS PARA EMPEZAR EN EL MUNDO
DE LA AROMATERAPIA**

CON SEGURIDAD Y TOTAL CONFIANZA

@soysoniapizarro
www.soniapizarro.comm
+34 623 174 326

Sonia Pizarro