

TALLER 2018-19

TEMARIO, CALENDARIO y TARIFAS

## **AROMAS para CUIDAR DE TI MISMA**

**HUELE, MEZCLA, CATA, CREA, CUÍDATE y MEDITA con los ACEITES ESENCIALES**  
que vas a aprender a usar en tu día a día para disfrutar de la vida  
y cuidar de tu cuerpo, tu mente y tu espíritu.

**Taller 1: ¿Qué es la Aromaterapia y a qué me va a ayudar?**

**Taller 2: ¿Por qué y cómo funcionan los aceites esenciales?**

**Taller 3: ¿Qué son los hidrolatos y para qué los voy a usar?**

**Taller 4: ¿Cómo me ayudan los aceites esenciales a equilibrar mis emociones?**

**Taller 5: Mi fórmula personal para cuidarme.**

**Taller 6 y 7: Mis cosméticos caseros con aceites esenciales.**

**Taller 8: Mis aromas preferidos para cocinar y limpiar mi hogar.**

**Taller 9: Disfruto con plenitud de mis aceites esenciales.**

### **TALLER 1: ¿Qué es la Aromaterapia y a qué me va a ayudar?**

- I. Presentación del taller: objetivos, metodología, material necesario. ¿Qué es la Aromaterapia y la Aromacología? ¿Para qué se usan estas técnicas y cómo me van a ayudar? · Historia · Bibliografía.
- II. Conociendo los Aceites Esenciales: qué es y qué no es un Aceite Esencial. De dónde y cómo se obtienen los aceites esenciales. Calidad y presentaciones comerciales: por qué debemos exigir autenticidad en los a. esenciales y cómo obtenerla. Cómo identificar los aceites esenciales, ¿qué es un Quimiotipo?, ¿es necesario que un aceite esencial sea Eco?
- III. Diferencias entre el uso de los aceites esenciales nominativos, sinergias y mezclas; presentación de los aceites esenciales formulados que conoceremos a lo largo del taller: para la salud y el cuidado cotidiano de toda la familia, para la belleza y el bienestar, y también fórmulas para el desarrollo personal.
- IV. Práctica: cata olfativa de iniciación a los aceites esenciales y selección de una fórmula para usar durante el próximo mes.

### **TALLER 2: ¿Por qué y cómo funcionan los aceites esenciales?**

- I. Repaso del taller anterior y preguntas de las posibles dudas.
- II. ¿Por qué y cómo funcionan los aceites esenciales? Su acción física, cerebral, anímica y energética en el ser humano.

Agua de Flores, espacio de bienestar.

C/Dindurra, 37. Gijón. [eco@aguadeflores.com](mailto:eco@aguadeflores.com) · 985 357495 / 684 601 134 · [www.aguadeflores.com](http://www.aguadeflores.com)

- III. Usos y dosis para manejar con seguridad y eficacia todos los aceites esenciales que veremos en el taller: aceites portadores, mezclas, dosis para niños y para adultos... Difusión de los aceites esenciales: todas las posibilidades de difundir los aceites, las dosis y los usos para el bienestar y terapéuticos.
- IV. Precauciones y contraindicaciones de los aceites esenciales. Conservación.
- V. Continuación de la cata de diferentes aceites esenciales para desarrollar la olfacción y selección de otra fórmula para usar durante el próximo mes.

### **TALLER 3: ¿Qué son los hidrolatos y para qué los voy a usar?**

- I. Hidrolaterapia: usos medicinales y cosméticos de las aguas florales y herbales, los hidrolatos. ¿Porqué iniciarse en la Aromaterapia con los Hidrolatos? Dosis, usos y precauciones. Presentación del libro Hidrolaterapia.
- II. Cata de hidrolatos.
- III. Preparación de la fórmula personal de Agua de Flores para su uso durante el próximo mes.

### **TALLER 4: ¿Cómo me ayudan los aceites esenciales a equilibrar mis emociones?**

- I. Experiencias con los hidrolatos: aclaración de dudas, recomendaciones y nuevas fórmulas.
- II. Iniciación a la psico aromaterapia: acción de los a. esenciales sobre la psique. Qué es el estrés y cómo te ayudan los aceites esenciales.
- III. Cata y selección personal de aceites esenciales anti estrés, preparación y uso de la fórmula personal anti estrés para usar durante el próximo mes.
- IV. Quintaesencias para la calma y el equilibrio del sistema nervioso.

### **TALLER 5: Mi fórmula personal para cuidarme.**

- I. Profundización en las fórmulas para el cuidado de la salud, tanto física como psicoemocional: inmunitarias, respiratorias, circulatorias, analgésicas, calmantes, etc...
- II. Cata y selección personal de una fórmula personal aromática individual.
- III. Aplicación de la fórmula en puntos de acupuntura para su acción corporal y con EFT para su acción emocional.

### **TALLER 6 y 7: Mis cosméticos caseros con aceites esenciales.**

- I. Aceites vegetales: la base del uso de la aromaterapia en el masaje y la cosmética. Variedades, usos y cata de los mejores.
- II. Fórmulas de aceites esenciales en el cuidado e higiene de la piel para toda la familia, cata, dosis y usos.
- III. Preparar cosméticos caseros: aceites faciales y corporales. Te llevarás uno de cada para usar durante el próximo mes.
- IV. Taller 7: Preparación de más fórmulas cosméticas como sales de baño y exfoliantes, geles de ducha y champús, elegidas por las participantes tras el taller 5.

Agua de Flores, espacio de bienestar.

## **TALLER 8: Mis aromas preferidos para cocinar y limpiar mi hogar.**

- I. Aceites esenciales en la cocina: cata de aceites esenciales y vegetales más usados en cocina + recetario con aceites esenciales: aliños, platos y bebidas frías y calientes.
- II. Limpieza y desinfección con aceites esenciales: depuración y desinfección física y energética del hogar y del ambiente en el que vivimos.

## **TALLER 9: Disfrute con plenitud de mis aceites esenciales.**

- I. Técnicas meditativas para trabajar mi mundo interior con aceites esenciales.
- II. Recopilación de los contenidos de todos los talleres, resolución de dudas, etc...
- III. Fin del taller. Entrega de certificados. Presentación de los contenidos del segundo año si se desea.

---

## **CALENDARIO Y TARIFAS**

### **Horarios y fechas previstos para este taller**

Horario: un domingo al mes de 16h a 20h.

Fechas previstas: Octubre: 14 / Noviembre: 11 / Diciembre: 16 / Enero: 13 / Febrero: 10 / Marzo: 10 / Abril: 14 / Mayo: 14 / Junio: 9.

*Estas fechas están sujetas a posibles cambios de agenda por motivos profesionales que serán notificados con la mayor antelación posible para facilitar la asistencia de todos los participantes.*

### **Tarifas**

El taller no tiene matrícula, si no que la mensualidad se cobra por adelantado: al inscribirte al taller se cobra el mes inicial y en la fecha siguiente se cobra el próximo, de modo que el último taller ya estará pagado. Si no asistes a un taller no se devolverá la mensualidad, pero tendrás la posibilidad de recuperar el taller perdido el año que viene.

- **Mensualidad:** 50€. No incluye los preparados que te llevas a casa en cada taller, que se cobran aparte.
- **Preparados y fórmulas:** en cada taller se prepara una fórmula que te llevarás a casa, cuyo precio no está incluido en la mensualidad, pero se informará del importe con la antelación suficiente para que se incluya el precio del producto/s en la mensualidad, porque estará sujeto a las posibles variaciones de tarifa de los ingredientes usados.
- **Descuentos** por participar: los aceites esenciales y otros productos de aromaterapia\* como hidrolatos, aceites vegetales o frasquería, que se compren o encarguen\*\* durante el taller llevarán un 10 % de descuento.

Agua de Flores, espacio de bienestar.

\*solo se realiza el descuento en Aromaterapia, no en Cosmética Natural ni Fitoterapia, Espagiria, o libros.  
\*\* los productos serán abonados en el momento de su encargo.

Agua de Flores, espacio de bienestar.

C/Dindurra, 37. Gijón. [eco@aguadeflores.com](mailto:eco@aguadeflores.com) · 985 357495 / 684 601 134 · [www.aguadeflores.com](http://www.aguadeflores.com)