



Noche de spa

EL MEJOR REGALO QUE NOS PODEMOS DAR A NOSOTROS MISMOS, ES EL TIEMPO QUE NOS DEDICAMOS TODOS LOS DÍAS!



La información que daremos a continuación es de propósito meramente educativo.

No somos profesionales de la salud, compartimos nuestra propia experiencia con el uso de los productos que recomendamos.

Por favor continúe consultando a su médico si hace algún cambio en su rutina de salud.

La información presentada no tiene como fin diagnosticar, curar, ni prevenir enfermedades.

NECESITARAS:

Aceites

- Lavanda
- Limón/Lemon
- Copaiba
- Incienso/Frankincense
- Thieves
- Cipres/Cypress
- Tangerine, Naranja o Citrus Fresh
- Joy y/o Geranio

Extras

- Gel Antibacterial Thieves
- 1 Bowl de Vidrio/Cerámica Chico con agua tibia-caliente
- 1 bowl de Vidrio/Cerámica Mediano con agua caliente
- 1 Taza para Té con agua hirviendo (opcional: un endulzante de tu preferencia)
- 1 Toalla de manos
- 1 Toalla de Baño (tamaño normal)
- 2 cdas de miel de abeja (cruda de preferencia)
- 1 cda de v6/aceite de jojoba, aguacate, semilla de uva

EMPEZAMOS CON UN TÉ

1

Agua caliente con

- 5 gotas de limón/lemon y 2 de gotas de thieves y miel
- Slique Tea (cafeina)
- 1 gota de Canela, 1 gota de jengibre y miel

ò Vaso con agua y 2 gotas de limon/lemon



DISFRUTAR SU AROMA Y SABOR



2

DEJA ATRÁS EL TRABAJO Y STRESS PARA CONSENTIRME

1 gota de Tangerine, Naranja ó
Citrus Fresh
Activar en la palma de tu manos
e inhalamos profundo 10 veces.

Los aceites cítricos ayudan a relajarte, a ponerte mas
contenta para empezar nuestra sesión de apapacho.

3

SANITIZAR LAS MANOS CON EL GEL DE THIEVES



Asegurarnos que nuestras manos estén perfectamente desinfectadas para tocar nuestra cara.

4

RELAJAR NUESTROS OJOS

Los ojos pasan muchas horas enfrente de la computadora y se pueden cansar mucho. Hoy les daremos cariño.



En un bowl chico con agua tibia-caliente, le ponemos 1 gota de lavanda y sumergimos la toalla de manos, la exprimimos y nos la ponemos sobre los ojos de 3 a 5 min.

5

VAPORIZACIÓN FACIAL

La piel está expuesta al sol y la contaminación ambiental, vamos a eliminar impurezas de la piel haciendo la vaporización



- Ponernos la toalla de baño sobre la cabeza.
- Colocar nuestra cara encima del bowl mediano con agua caliente
- Le ponemos al agua caliente 2 gotas de aceite de limón/lemon
- Inmediatamente nos tapamos con la toalla para que el aceite no se volatilice y tengas mayores resultados.
- 3 a 5 minutos
- Si es mucho vapor podemos levantar un poco la toalla.
- Secarnos con la misma toalla y nos damos golpecitos

MASCARILLA DE MIEL

6



En un recipiente chico de vidrio, agrega:
1 cda de miel (cruda de preferencia)
2 gotas de copaiba
3 gotas de incienso
2 gotas de joy, geranio ó lavanda

Nos ponemos la mascarilla en toda la cara, alrededor de los ojos.

Al principio si se chorrea un poco por la boca, te la puedes comer sin problema.

Ya que la mascarilla esté en tu rostro por un minutos, la miel ya habra absorbido las toxinas que nos esta limpiando y se aconseja no comerse. El resto de la miel nos la ponemos en las manos.

Nos podemos dar golpecitos en la cara con las manos porque estimula la eliminación de toxinas en la piel, la dejamos de 3 a 5 minutos.

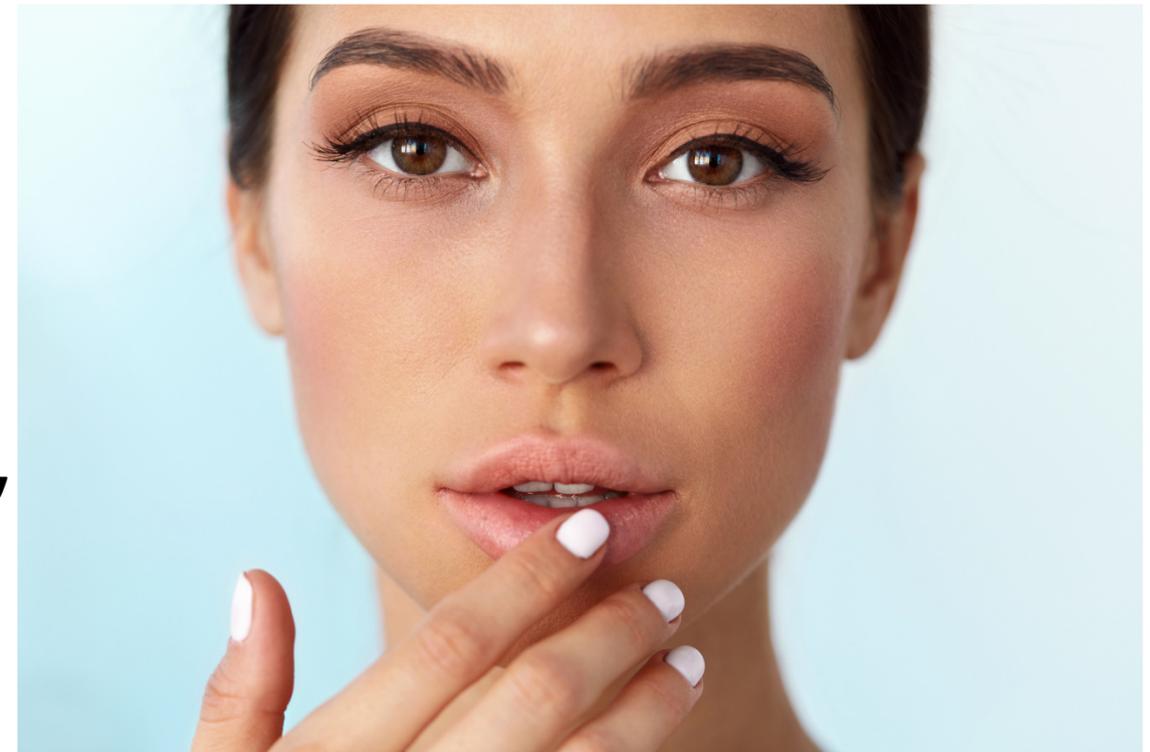
HACEMOS UNA PAUSA DEL MASAJE, PARA ESTIMULAR LOS LABIOS

**Soplamos con los labios pegados, como cuando juegan los niños por 1 minuto
Inhalar y el exhalar hacemos el sonido.**

Sabías que los labios y la digestión están conectados?

Cuando estamos estresados apretamos los labios y energéticamente le mandamos la información al cerebro y afecta a la digestión, paramos el ciclo de la energía al estomago y esto nos puede ocasionar problemas en el sistema digestivo.

El movimiento de los labios que estamos haciendo, nos va a relajar los labios y todo el cuerpo y por consecuencia nos estimula la digestión.



Seguimos con nuestra mascarilla.

Nos damos unos golpecitos en medio de la frente para activar la glándula pineal.

La glándula pineal se afecta del estrés normal de la vida diaria y la luz azul de la computadora, químicos y contaminación.

Hacemos un sonido golpeandola lengua con el paladar, esto activa directamente a la glándula pineal.

Retiramos la mascarilla, con la toalla que usamos para los ojos con el agua que usamos para la vaporización y limpiamos nuestra cara y manos.





TONIFICAR

3 A 4 GOTAS DE CIPRES/CYPRESS

**Activar las gotas en la palma de tu mano a favor de las manecillas del reloj y aplicamos directamente en la cara.
El Cipres/Cypress nos ayuda a refrescar la piel.**

8

MASAJE LINFATICO

VAMOS A ACTIVAR EL SISTEMA LINFÁTICO CON LOS PUNTOS DEL CEREBRO HASTA EL CUELLO.

- **CLAVICULA:** CON LOS DEDOS EMPEZAMOS A HACER UN MOVIMIENTO DESDE EL CENTRO HACIA AFUERA 10 VECES.
- **CUELLO:** ESTIMULAMOS CARÓTIDAS CRUZANDO LAS MANOS, MANO IZQUIERDA ARRIBA DE DERECHA, A ALTURA DE LA MANDIBULA HACEMOS MOVIMIENTOS DE ESTIRAMIENTO SUAVES HACIA ABAJO 10 VECES.
- **BARBILLA A OREJAS:** CON DOS DEDOS JUNTOS HACEMOS MOVIMIENTO HACIA LAS OREJAS 10 VECES.
- **OREJAS A CUELLO:** CON SIGNO DE AMOR Y PAZ , HACEMOS MOVIMIENTOS PARA ABAJO DESDE OREJAS AL CUELLO 10 VECES.
- **FRENTE:** CON 4 DEDOS EN LA MITAD DE LA FRENTE HACIA LAS CIENES 10 VECES.
- **OJOS:** CON UN DEDO
 - 1) NOS ALARGAMOS UN POCO EL OJO "COMO CHINITO" 10 VECES
 - 2) PARPADO INFERIOR HACIA ABAJO 10 VECES.
 - 3) LAGRIMAL HACIA ADENTRO 10 VECES

CERRAR NUESTROS OJOS, CONCENTRARNOS EN NUESTRA RESPIRACION, COMO NOS SENTIMOS.

ABRIMOS - OJOS REPETIR LOS PASOS ANTERIORES - EMPEZAR CON OJOS TERMINAR CON CLAVICULA

9

HUMECTAR

- **1 CDTA ACEITE V6, AGUACATE, JOJOBA, ETC**
- **2 GOTAS DE INCIENSO, COPAIBA Y LAVANDA**

En la palma de tu mano o en un recipiente de vidrio mezclamos los ingredientes, los ponemos en toda la cara y cuello dando un pequeño masaje.

10

PASO FINAL – OJOS

- **2 GOTAS CEDRO/CEDARWOOD**

Poner el aceite en las manos, activamos y nos ponemos un poco en la frente.

Frotamos las manos hasta que sientas caliente y ponemos nuestras manos sobre nuestros ojos, que no entre luz - 1min.

¿COMO TE SIENTES?

¿TE GUSTO?



Gracias

Síguenos:

Mónica Adame
monyadamet



Lulú Chávez
luluqch

