




# 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 tengamos 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

