

OFICINA ONLINE

Aromaterapia e emoções

Canto do Alecrim

BY VAN GRAVINO & VAN WATASE

Bem-vinda!!!

VAN WATASE

VAN GRAVINO

Usufruir dos óleos essenciais em nosso cotidiano, atuar como aromaterapeutas e com práticas integrativas é um grande privilégio.

Esta oficina, é mais um passo dos estudos, dos atendimentos e das vivências que realizamos e compartilhamos!

Os óleos essenciais são apaixonantes, desbravadores de emoções e sentimentos estagnados.

Arrisque-se, permita-se vivenciar e experimentar este poder vinculado com a potência de vida que mora em seu coração!





Se localize...

AULA 1 - AROMATERAPIA E ÓLEOS ESSENCIAIS

- 1 - SOBRE AROMATERAPIA...
- 2 - O QUE SÃO ÓLEOS ESSENCIAIS
- 3 - COMO SÃO EXTRAÍDOS OS ÓLEOS ESSENCIAIS
- 4 - FORMAS DE USO E DOSAGENS SEGURAS

AULA 2 - AROMATERAPIA E EMOÇÕES

- 5 - OLFATO E EMOÇÕES - UM VÍNCULO ANCESTRAL
- 6 - TOQUE TERAPÊUTICO E EMOÇÕES
- 7 - ÓLEOS ESSENCIAIS: MENOS É MAIS - ESTUDO DETALHADO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS DE GERÂNIO, LARANJA DOCE, PATCHOULI. BÔNUS: ESTUDO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS DE ALECRIM E MANJERONA VERDADEIRA.
- 8 - ÓLEOS VEGETAIS E HIDROLATOS TAMBÉM CUIDAM DO CORPO E DAS EMOÇÕES

AULA 3 - TÉCNICAS E FERRAMENTAS INDISPENSÁVEIS

- 9 - TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO (SIMPLES E EFICAZES) PARA DIFERENTES TIPOS DE EMOÇÕES (ANSIEDADE, INSÔNIA, DEPRESSÃO, ENERGIA). BÔNUS: POSTURA RESTAURADORA!
- 10 - OLEAÇÃO DE PONTOS ENERGÉTICOS - TOQUE TERAPÊUTICO
- 11 - INALAÇÃO DE ÓLEOS ESSENCIAIS - COMO POTENCIALIZÁ-LA
- 12 - ELABORANDO E POTENCIALIZANDO O USO DE SUA SINERGIA.
- 13 - CRIANDO O SEU RITUAL DIÁRIO - MÉTODO SIMPLES E NATURAL PARA SUA TRANSFORMAÇÃO GRADUAL E RESPEITOSA.

AULA 4 - CONSULTORIA COLETIVA E CONSIDERAÇÕES FINAIS - ONLINE.

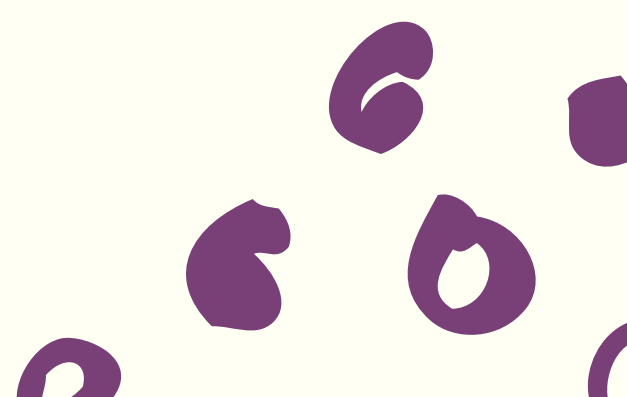


1- Sobre aromaterapia...

A AROMATERAPIA PODE SER DEFINIDA DE DIVERSAS MANEIRAS, DEPENDENDO DO ESTUDO, DO RAMO DE TRABALHO E DAS FORMAS DE USO DE CADA PESSOA OU PROFISSIONAL.

PARA NÓS, É A ARTE DAS PLANTAS AROMÁTICAS UNIDA À CIÊNCIA. ARTE NO SENTIDO DO ABSTRATO, DO PROFUNDO, DA OBSERVAÇÃO DE SI, DAS OUTRAS PESSOAS, DO AMBIENTE EM QUE ESTAMOS; CIÊNCIA, POIS EXISTEM MUITOS ESTUDOS SOBRE O USO DA AROMATERAPIA EM DIVERSAS SITUAÇÕES E CASOS.

A MARAVILHA É QUE A AROMATERAPIA, COMO PRÁTICA HOLÍSTICA, TEM POTÊNCIA PARA TRATAR, CUIDAR, PROPORCIONAR EQUILÍBRIO E BEM ESTAR FÍSICO, MENTAL, EMOCIONAL E ENERGÉTICO, JÁ QUE OS ÓLEOS ESSENCIAIS EMANAM ENERGIA VITAL, OU SEJA, A ENERGIA DE VIDA DE DETERMINADA PLANTA, QUE AGE EM NOSSO CORPO POR SIMILARIDADE E ANCESTRALIDADE.

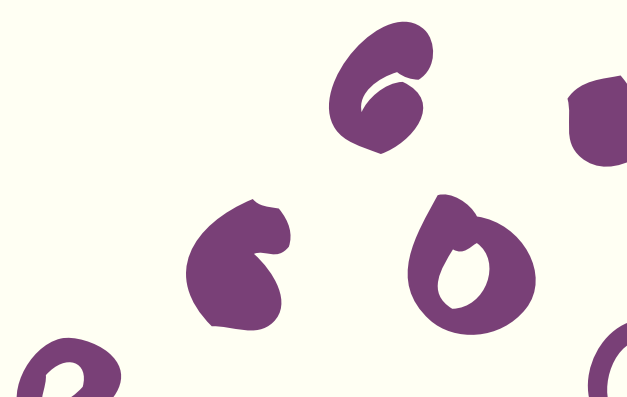




2. O que são óleos essenciais

OS ÓLEOS ESSENCIAIS SÃO A PRINCIPAL FERRAMENTA DE TRABALHO DE UMA AROMATERAPEUTA. ELES SÃO EXTRAÍDOS DE DETERMINADAS PARTES DAS PLANTAS AROMÁTICAS: FLORES, FOLHAS, RAÍZES, FRUTOS, CASCAS, SEMENTES, TECIDOS LENHOSOS, RIZOMA E RESINAS. SÃO SUBSTÂNCIAS VOLÁTEIS, ALTAMENTE CONCENTRADAS E, EMBORA NATURAIS, PODEM APRESENTAR MAIS DE 200 PRINCÍPIOS ATIVOS EM UM ÚNICO VIDRINHO!

NÃO É TODA PLANTA QUE PRODUZ OS COMPOSTOS QUE DARÃO ORIGEM AOS ÓLEOS ESSENCIAIS, APENAS AS AROMÁTICAS. EXISTEM, POR EXEMPLO, PLANTAS MEDICINAIS QUE NÃO SÃO AROMÁTICAS, OUTRAS AINDA, NÃO SÃO NEM AROMÁTICAS E NEM MEDICINAIS.





3. Como são extraídos óleos essenciais

EXISTEM DIVERSAS FORMAS DE EXTRAÇÃO, COMO: ENFLEURAGE, EXTRAÇÃO POR SOLVENTE, HIDRODESTILAÇÃO... AQUI, VAMOS NOS ATER À MAIS UTILIZADA ATUALMENTE, A DESTILAÇÃO POR ARRASTE A VAPOR.

NA EXTRAÇÃO POR ARRASTE A VAPOR, A PLANTA AROMÁTICA É COLOCADA EM UM DESTILADOR SEPARADA DA ÁGUA. QUANDO OCORRE O AQUECIMENTO DA ÁGUA E SUA EVAPORAÇÃO, ESTAS MOLÉCULAS GASOSAS SE JUNTAM COM AS SUBSTÂNCIAS MAIS VOLÁTEIS DAS PLANTAS AROMÁTICAS, OU SEJA, OS COMPOSTOS QUÍMICOS VOLÁTEIS QUE RESULTARÃO NOS ÓLEOS ESSENCIAIS. APÓS ESTE MOMENTO, O VAPOR É RESFRIADO E PRODUZ DOIS COMPOSTOS FINAIS: OS ÓLEOS ESSENCIAIS E OS HIDROLATOS, TAMBÉM CHAMADOS DE HIDROSSOIS.



4. Formas de uso e dosagens seguras

VIA NASAL/OLFATIVA

AS MOLÉCULAS AROMÁTICAS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS ENTRAM EM NOSSAS FOSSAS NASAIS, UMA PARTE VAI ATUAR NO SISTEMA LÍMBICO (LOCALIZADO NO CÉREBRO) E OUTRA PARTE VAI PARA A CORRENTE SANGUÍNEA. NA OLFATOTERAPIA, PARA UTILIZAR O TERMO DO AROMATÓLOGO DOMINIQUE BAUDOUX, O OBJETIVO É EXPLORAR A ATIVIDADE INFORMACIONAL QUE ÓLEOS ESSENCIAIS PODEM EXERCER SOBRE AS PESSOAS, DE FORMA A REGULAR AS REAÇÕES PSICOEMOCIONAIS DE ACORDO COM CADA HISTÓRIA PESSOAL.





PELA PELE/TEGUMENTAR

UMA DAS PRINCIPAIS VIAS DE UTILIZAÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS, POIS APRESENTA USO EFICAZ E SEGURO PARA DIVERSOS TIPOS DE CUIDADOS. AQUI, OS ÓLEOS ESSENCIAIS SÃO CARREADOS (MISTURADOS) EM ÓLEO VEGETAL DE BOA QUALIDADE E PRENSADO A FRIO. O ÓLEO É ABSORVIDO ATRAVÉS DA PELE.

É IMPORTANTE A ESCOLHA DO VEÍCULO CARREADOR - ÓLEOS VEGETAIS MAIS DENSOS FICAM MAIS NA SUPERFÍCIE DA PELE; ÓLEOS MAIS LEVES LEVAM OS ÓLEOS ESSENCIAIS PARA A CORRENTE SANGUÍNEA RAPIDAMENTE. O MÉTODO MAIS COMUM PARA ESTA FORMA DE APLICAÇÃO É A MASSAGEM.





VIA ORAL, RETAL OU VAGINAL

ESTAS SÃO VIAS MENOS INDICADAS, POIS DEVEM SER ACOMPANHADAS POR AROMATERAPEUTA COM EXPERIÊNCIA E CONHECIMENTO CLÍNICO DA CAUSA. SÃO UTILIZAÇÕES COMUNS NA AROMATERAPIA FRANCESA, POIS NA FRANÇA A AROMATERAPIA É UMA CADEIRA DA UNIVERSIDADE DE MEDICINA. ENTÃO, SÃO DOSES E FORMAS PRESCRITAS POR MÉDICOS, COM MILIGRAMAS EXATOS. DESDE JÁ, ADIANTAMOS, NÃO TEMOS COMO MEDIR UM MILIGRAMA COM EXATIDÃO NA GOTA DE UM ÓLEO ESSENCIAL. PORTANTO, USE OS SEUS ÓLEOS DE FORMA SEGURA E EFICAZ PELA INALAÇÃO, MASSAGEM, AROMATIZAÇÃO DE AMBIENTES... VOCÊ OBTERÁ RESULTADOS FANTÁSTICOS SEM UTILIZAR MÉTODOS QUE PODEM PREJUDICAR SUA SAÚDE E INTEGRIDADE FÍSICA.



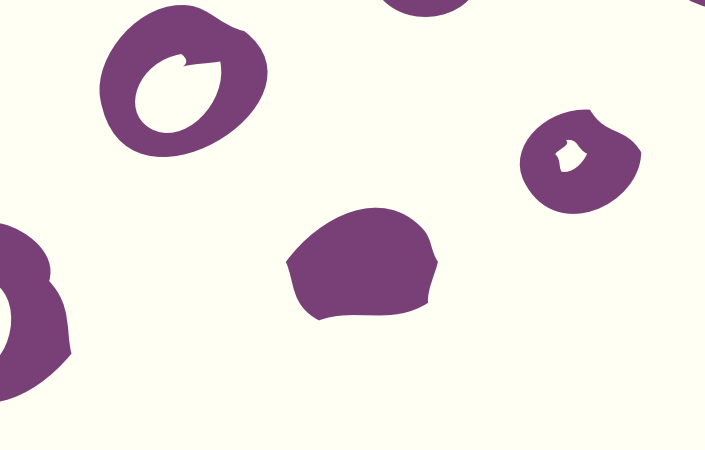


Regras básicas de diluição em diferentes frentes de utilização:

ANTES DE UTILIZAR ÓLEO ESSENCIAL E SINERGIA, ESPECIALMENTE, QUANDO NUNCA TIVER UTILIZADO: FAÇA TESTE DE SENSIBILIDADE COMO APRESENTADO NO VÍDEO DA AULA 1.

DOSAGEM É A QUANTIDADE PERCENTUAL DE UM ÓLEO ESSENCIAL EM SEU VEÍCULO CARREADOR.

AQUI, PRIORIZAREMOS A DOSAGEM INGLESA, POR SER EFICAZ E SEGURA. NESTA, USAMOS UMA CONCENTRAÇÃO DE 1% A 4% DE ÓLEOS ESSENCIAIS. POR EXEMPLO, SE VOCÊ ESTIVER COM O PESCOÇO DOLORIDO, DEVIDO A TENSÃO ACUMULADA. UTILIZAR 4% DE ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA CARREADO EM ÓLEO VEGETAL DE SEMENTE DE UVA, PODE CONTRIBUIR COM A DIMINUIÇÃO DA TENSÃO NA REGIÃO. AGORA, SE VOCÊ UTILIZAR UMA SINERGIA NO ROSTO PARA REJUVENESCIMENTO, É INDICADO QUE A CONCENTRAÇÃO NÃO ULTRAPASSE 1%.



Canto do Alecrim

BY VAN GRAVINO & VAN WATASE



DOSAGEM PARA CRIANÇAS:

- 06 A 12 MESES: 03 A 05 GOTAS PARA 30ML O.V.
- 01 A 05 ANOS: 05 A 10 GOTAS PARA 30ML O.V
- 05 A 07 ANOS: 05 A 12 GOTAS PARA 30ML O.V
- 07 A 12 ANOS: 05 A 15 GOTAS PARA 30ML O.V
- ACIMA DE 12 ANOS: 1% DE CONCENTRAÇÃO

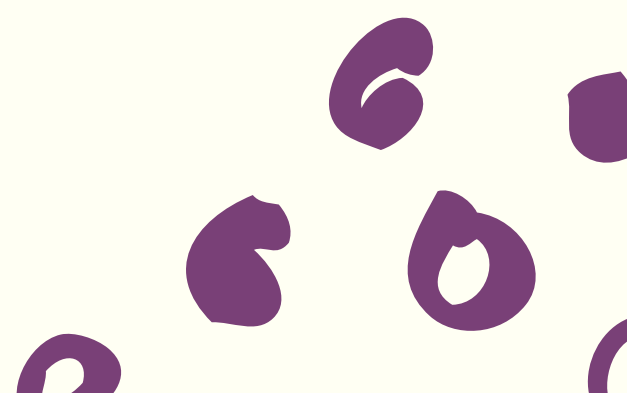
ATENÇÃO:

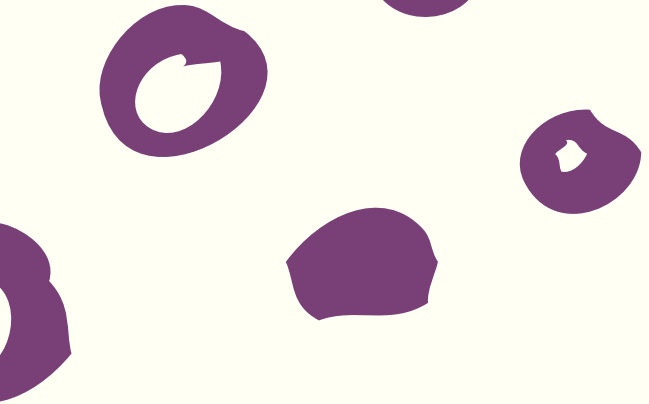
UTILIZE ÓLEO ESSENCIAL EM RECÉM NASCIDOS APENAS EM CASOS PONTUAIS E COM A ORIENTAÇÃO DE UMA AROMATERAPEUTA.

CRIANÇAS, GRÁVIDAS E PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS, ANTES DE USAR ÓLEOS ESSENCIAIS, CONSULTE UMA AROMATERAPEUTA PARA SABER QUAL PODE SER UTILIZADO.



ÓLEOS ESSENCIAIS NÃO SUBSTITUEM TRATAMENTOS MÉDICOS.





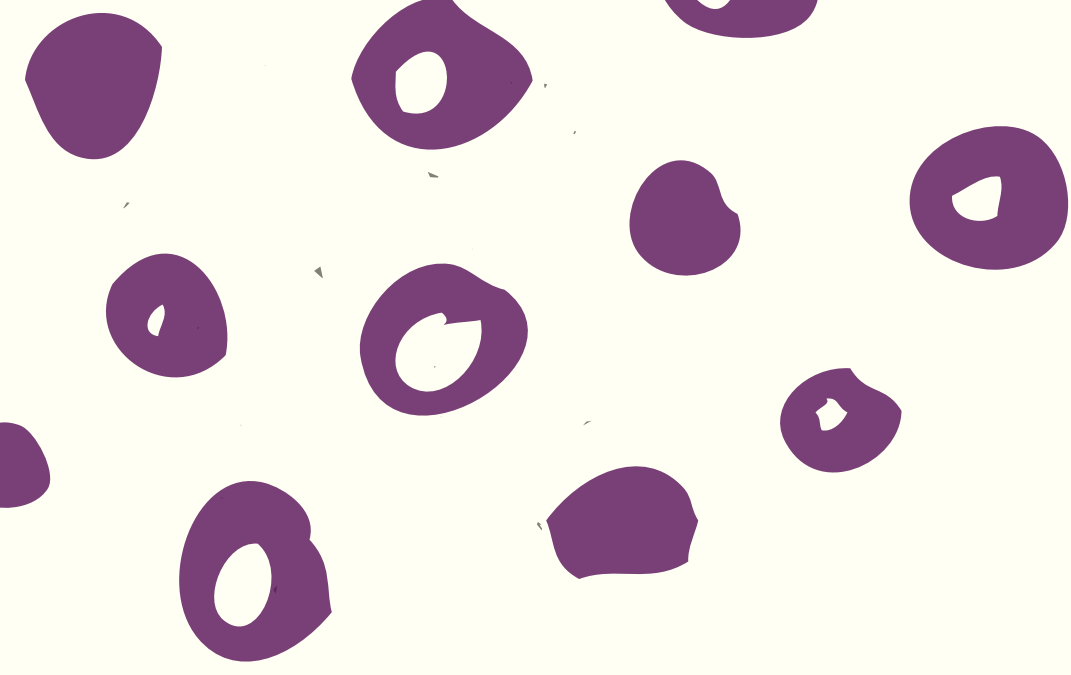
Canto do Alecrim

BY VAN GRAVINO & VAN WATASE



Diluição	Gotas 10ml de OV	Gotas 30ml de OV
Bebês 0,5%	1	3
Gestante 1%	2	6
Rosto 1%	2	6
Idoso 2%	4	12
Massagem 3%	6	18
Dores 4%	8	32





Até aqui disponibilizamos informações
sistematizadas sobre a aula 1.

A apostila das demais aulas - e seus
respectivos temas - será disponibilizada
apenas para quem se inscrever na oficina
online Aromaterapia e emoções.



Inscreva-se na oficina online aromaterapia e emoções
- o link está disponível na descrição da aula 1.

você também pode acessar:
www.cantodoalecrim.com
Menu: Aromaterapia e amoções

