# Kit de meditación holística

## Solsticio de Invierno

# Cómo preparar el roll-on de aceite esencial:

→ Para preparar tu roll-on para aplicación tópica, necesitarás un aceite vegetal ecológico (puedes utilizar el que más te guste: de almendras, de semilla de uva, de jojoba, de coco fraccionado...).
→ Desmonta el roll-on y limpia todas sus partes con un poco de alcohol desinfectante.
→ Añade 20 gotas de aceite esencial.
→ Acaba de rellenarlo con el aceite vegetal que hayas escogido.

¡Ya está listo para aplicarlo en tu práctica!

# Cómo usar el kit para preparar tu práctica meditativa en invierno:

→ Enciende la copa de incienso para purificar y limpiar el ambiente. Después, ventila el espacio unos minutos.

→ Regálate un baño relajante usando la mezcla de sales del Himalaya con aceite esencial de Lavanda y aceite de jojoba.

→ Enciende la vela en tu espacio de ritual y deja que su fragancia llene el espacio, creando un ambiente relajante y profundo.

→ Pon la postal con tu signo solar en tu espacio de ritual para conectar con la energía y la fuerza que están en ti.

→ Aplica el aceite esencial de Menta con el roll-on en puntos clave para disfrutar de su energía vibrante (por ejemplo: muñecas, de-

trás de las orejas, bajo vientre, riñones, zona de plexo solar..., siempre masajeando amablemente en forma circular en cada punto).

Haz 3 respiraciones profundas y déjate envolver por su refrescante aroma para comenzar tu meditación.

→ Al acabar tu práctica, toca las campanitas para indicar que has terminado.

INSTITUTO
aguamarina

InstitutoAguamarina.com