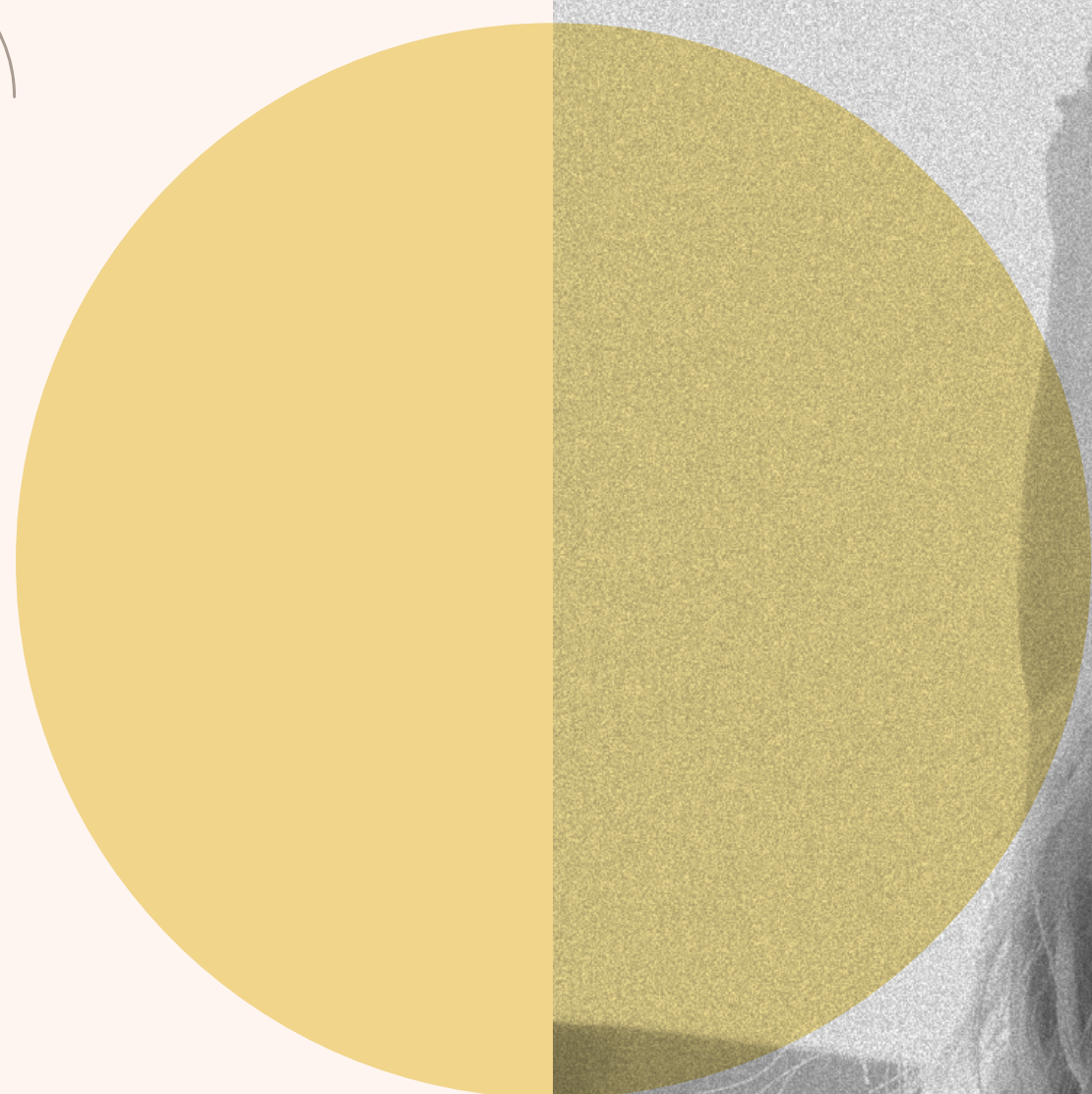
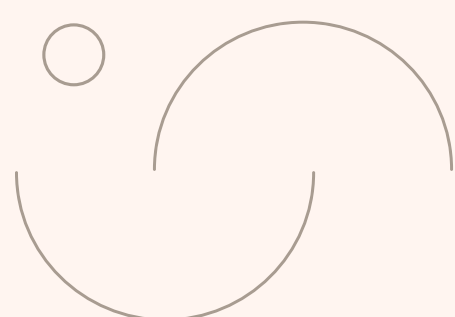


Kit de meditación holística

Verano Instrucciones





Cómo preparar el roll-on de aceites esenciales:

- 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 la sinergia de aceites esenciales.
- Acaba de rellenarlo con el aceite vegetal que hayas escogido.

¡Ya está listo para aplicarlo en tu práctica!

Importante: Los aceites esenciales cítricos pueden ser fotosensibilizantes durante 12 horas tras su aplicación, lo que significa que pueden aumentar la sensibilidad de la piel al sol. Si planeas meditar o estar tiempo al aire libre bajo la exposición directa al sol, considera aplicar los aceites esenciales en áreas del cuerpo que no estén expuestas.



Cómo usar el kit para preparar tu práctica meditativa en verano:

1. Abre tu espacio de ritual.

- Enciende la vela en tu espacio de ritual y deja que su suave fragancia cítrica llene el espacio, creando un ambiente relajante y fresco.

2. Realiza una purificación y limpieza energéticas utilizando los elementos del kit.

- Enciende un stick de palo santo con la llama de la vela y pasa su humo alrededor de tu cuerpo y del espacio de meditación poniendo tu intención en limpiar y purificar la energía.
- Luego, utiliza el atadillo de salvia de la misma manera (también puedes elegir hacer la limpieza solo con uno de los dos elementos).



- A continuación, coge la vara de selenita y dibuja con ella una esfera a tu alrededor declarando que promueva la armonía y la claridad mental (o la intención que quieras trabajar).
- Después, déjala cerca de ti durante tu práctica.

3. Prepárate para la práctica.

- Aplica la sinergia de aceites esenciales Citrus Fresh con el roll-on en puntos clave para disfrutar de su energía revitalizante y amplificadora (por ejemplo: muñecas, detrás de las orejas, zona de plexo solar...). Haz 3 respiraciones profundas y déjate envolver por su refrescante aroma para comenzar tu meditación.
- Al acabar tu práctica, expresa a la vara de selenita que ya has terminado y guárdala en el lugar que tengas destinado para ella, apaga la vela (mejor sin soplar, hazlo con la tapa) y continúa disfrutando de tu día.



InstitutoAguamarina.com