

AROMATERAPIA Y PODER OLFATIVO

OBJETIVO GENERAL

El taller permite conectar estados emocionales a la memoria olfativa y entrenar el olfato para crear un perfume personalizado.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Aprender sobre la aromaterapia y utilizar sus bondades para conectar con tu autoestima y emociones.
- Entrenar el sistema olfativo para generar nuevas conexiones neuronales y activar el sistema límbico.
- Crear un perfume personalizado a través del reconocimiento de nuestras emociones y la conexión con los aceites esenciales.

DESARROLLO DEL TALLER

- Circulo de bienvenida aromática (percibir de manera lúdica diferentes aromas y descubrir que son, junto a presentar nuestros nombres y quienes somos).
- Presentación de algunos aceites esenciales y sus principales propiedades a nivel emocional y ejercicios de inhalación y relajación (respiración consciente).
- Identificación de emociones y creación del triangulo olfativo para luego crear una fragancia personalizada según el triangulo olfativo (necesidades) de cada participante.
- Circulo de cierre para retroalimentar y compartir acerca del Autocuidado.

METODOLOGÍA

El taller es teórico y practico donde se enseña la relación entre aromaterapia y emociones. Se realizan distintas experiencias sensoriales y psicoemocionales y se genera un espacio intimo de compartir sobre las propias necesidades, malestares, físicos y emocionales de cada uno/a. Se entregan herramientas concretas y aplicables en el cotidiano para disminuir los síntomas y mejorar el bienestar. La metodología incluye un circulo de cierre para integrar las experiencias y aprendizajes.

IMPARTE

Carolina Palacios, actriz, naturópata y creadora de Madreselva, marca de cosméticos naturales.