

AROMATERAPIA Y PODER OLFACTIVO

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 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

- Círculo de bienvenida aromática (percibir de manera lúdica diferentes aromas y descubrir qué 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 triángulo olfativo para luego crear una fragancia personalizada según el triángulo olfativo (necesidades) de cada participante.
- Círculo de cierre para retroalimentar y compartir acerca del Autocuidado.

METODOLOGÍA

El taller es teórico y práctico donde se enseña la relación entre aromaterapia y emociones. Se realizan distintas experiencias sensoriales y psicoemocionales y se genera un espacio íntimo 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 círculo de cierre para integrar las experiencias y aprendizajes.

IMPARTE

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