

YOGA FACIAL

OBJETIVO GENERAL

Entregar conocimientos y técnicas de aromaterapia y yoga facial para bajar el nivel de estrés de las participantes y enseñar cuidados diarios que les ayudan a tener una mayor gestión de su salud física, mental y emocional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- aprender sobre la aromaterapia y las técnicas de uso de plantas a través del sistema olfativo y la piel
- aprender técnicas de yoga facial: Una rutina diaria para el autocuidado integral.
- Aumentar la confianza y la unión grupal, fomentando el contacto corporal y afectivo entre participantes.

DESARROLLO DEL TALLER

- Círculo de bienvenida a través de una experiencia olfativa (percibir de manera lúdica diferentes aromas y descubrir qué son, junto a presentar nuestros nombres y quienes somos)
- ¿Qué es la aromaterapia, cuáles son sus Beneficios?
- Ejercicios de inhalación y relajación (respiración consciente)
- ¿Qué es el yoga facial, beneficios y cómo aplicarla a diario en nuestra rutina?
- Aplicación práctica de la rutina y yoga facial: la técnica consiste en identificar las glándulas de drenaje linfático y ejecutar masajes que ayudarán a movilizar la linfa y la sangre, logrando efectos rejuvenecedores y antiinflamatorios entre otros.
- Círculo de cierre

METODOLOGÍA

Taller práctico donde se entrega información sobre aromaterapia y cuidado de la piel, además de enseñar de forma práctica una rutina facial y técnicas aromaterapéuticas que ayudan en una mejor gestión del estrés.

Se generan dinámicas grupales que nos ayudarán a crear y profundizar relaciones humanas, a través del tacto y del cuidado por la compañera.

IMPARTE

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