



**MERAKI**  
AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPO

# AROMATERAPIA Y PODER OLFATIVO

## OBJETIVO GENERAL

Conectar con el mundo emocional a través del sentido del olfato, incorporando la aromaterapia como herramienta de autocuidado y bienestar.

## CONTENIDOS

- Introducción a la aromaterapia y su relación con el bienestar emocional
- Sistema olfativo, memoria sensorial y activación del sistema límbico
- Propiedades emocionales de los aceites esenciales
- Respiración consciente y percepción sensorial
- Identificación de estados emocionales y necesidades personales
- Construcción del triángulo olfativo (notas altas, medias y bajas)
- Creación de fragancias personalizadas como herramienta de autocuidado

## METODOLOGÍA

Taller teórico, práctico y vivencial, centrado en la exploración sensorial y la conexión entre olfato y emociones. Integra ejercicios de percepción olfativa, respiración consciente y experiencias guiadas que facilitan el reconocimiento de estados internos. Incluye la elaboración de un perfume personalizado y espacios de reflexión individual y grupal que favorecen el autoconocimiento y el bienestar.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco teórico, experiencia práctica, integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

## RELATORA

**Carolina Palacios**

Actriz, naturópata y creadora de Madreselva, marca de cosmética natural..