

Taller Monográfico 'RELAX'

23 Y 24 DE OCTUBRE

ANTIFAZ RELAJANTE

En este caso se trata de hacer un antifaz de tela relleno de diferentes hierbas y plantas aromáticas, que se ajustan a la cabeza con una goma elástica. Se pueden elegir el relleno del antifaz de diferentes plantas, o hierbas:

Menta: Aroma herbáceo, potente, punzante. Trae protección y purificación y alivia los estados de irritación.

Hierbabuena: Aroma fresco, profundo, fuerte, vivo. Refuerza la capacidad de concentración.

Manzanilla: Aroma herbáceo, floral, dulce, cálido. Relaja y calma. Combate la depresión, el insomnio, la ansiedad, la tensión. Elimina las energías negativas.

Melisa: Aroma floral, dulce, penetrante. Tranquiliza y relaja el sistema nervioso central.

Lavanda: Aroma floral, ligero, con un poco de madera, fresco, limpio. Trae purificación interior y relajación. Elimina energías negativas.

COJÍN CERVICAL DE SEMILLAS

En este caso se trata de hacer un cojín cervical relleno de diferentes semillas, huesos, o legumbres. El cojín se puede utilizar en frío (congelandolo en una bolsa de plástico para que no coja olor ni humedad) o en calor (calentandolo en el microondas con un vaso de agua entre 1 y 2 minutos).

Podemos rellenar los cojines con diferentes semillas y legumbres: **garbanzos, semillas de trigo, mijo, huesos de cereza, huesos de aceituna...**

Utilízalo en frío para tratar las torceduras, golpes, inflamaciones, migrañas o dolor de cabeza, etc...

Utilízalo en calor para tratar dolores cervicales, o lumbalgia, ciática, reuma, cólicos, enfriamientos, dolores menstruales, pinzamientos, etc...

¡¡Y por fin a relajarse!!