



La fitoterapia y la **aromaterapia** siempre se han empleado en la medicina popular. Hace 40.000 años los pueblos aborígenes de Australia ya usaban las plantas aromáticas para resistir a las duras condiciones de vida de su entorno. Los hebreos, los egipcios, los chinos, los griegos, los romanos...usaban los aceites esenciales y se beneficiaban de sus propiedades en particular para protegerse de contagios y epidemias así como para combatir infecciones. Se usaron para combatir la epidemia de peste en Atenas y en Londres. Los **aceites esenciales** se extraen de las plantas aromáticas y son un potente concentrado de sus propiedades. Son altamente beneficiosos pero es necesario aprender a usar los aceites esenciales ya que el uso inapropiado de los aceites esenciales puede ocasionar intoxicaciones o quemaduras. La calidad de los aceites esenciales que compramos también es muy importante, y una buena elección basada en el conocimiento de estos nos garantiza un uso seguro y muy eficaz.

Este es un **curso introductorio de aromaterapia familiar** y se dirige a toda persona que desee aprender a usar los aceites esenciales para el cuidado de su salud, de su bienestar y el de sus familiares.

El **curso** se estructura de la siguiente forma:

A. Introducción

- . Datos de interés histórico
- . ¿Que son los aceites esenciales?
- . Propiedades de los compuestos químicos
- . Quimiotipos
- . Criterios de calidad
- . Dosificaciones
- . Material útil
- . Materias primas complementarias
- . Recomendaciones de uso

B. ¿Cómo funcionan los aceites esenciales?

- Aplicaciones

- . Difusión / inhalación
- . Baños
- . Masajes
- . Belleza (incluye una selección de aceites vegetales)

C. Botiquín esencial:

- . "Recetas" para relajarse
 - . "Recetas" para protegerse de contagios
 - . "Recetas" para cuidar la piel y el cuerpo
- **Prácticas**

Imparte **Antonia Jover**

Experta en aromaterapia familiar.

Se denomina **aromaterapia familiar** el uso de los aceites esenciales en el ámbito del cuidado personal y dentro de nuestro hogar.

LUGAR Y FECHAS:



Centro AletHeA

C/ Marina 212 Principal 3ª - Barcelona
Tel. 93 530 87 01
info@alethea.es

FECHA DEL CURSO DE INTRODUCCIÓN
3 ENTREGAS DE 2 HORAS

Martes 11 de Mayo / Martes 18 de Mayo / Martes 25 de Mayo
Horario: 18h30 a 20h30

PRECIO: 65 euros
incluye un vale de compra de 10 euros.

Plazas limitadas.

Para realizar la reserva es necesario dejar una paga y señal.

10

Excelentes razones para aprender a usar los aceites esenciales e incorporarlos en nuestro botiquín familiar

- Los aceites esenciales son productos 100 % Naturales y puros.
- El método de extracción es natural y respecta el medio ambiente.
- Son económicos: son altamente concentrados y se necesitan pocas gotas para obtener un efecto óptimo.
- Existen numerosos estudios científicos que demuestran y avalan las propiedades terapéuticas de los aceites esenciales.
- Actúan globalmente sobre el cuerpo y la mente.
- Un solo aceite esencial tiene distintas propiedades terapéuticas y ofrece distintas aplicaciones (por ejemplo la Lavanda).
- Todos los aceites esenciales son:
 - Anti-microbianos
 - Antisépticos
 - Anti-bacterianos
- Muchos aceites esenciales son inmunoestimulantes, anti-virales y superan los antibióticos en eficacia.
- Muchos aceites esenciales ofrecen propiedades anti-estrés probadas.
- Perfuman y sanean la atmósfera de forma natural creando ambientes relajados y sanos.

Flor-Esser