

## La Técnica AromaTouch®

### Paso 1: dōTERRA Balance®

1. Comienza con la Introducción de los aceites esenciales. Mantén contacto con la otra persona durante toda la técnica.
2. Empieza a realizar los Tres círculos con las palmas de tus manos en el sentido de las manecillas del reloj.
3. Estira tus manos a lo largo de la columna, hasta la coronilla y la base del sacro. Antes de continuar, espera entre tres y cinco respiraciones.

### Paso 2: Lavanda

1. Sin perder contacto, realiza la Introducción del aceite esencial.
2. Realiza el Deslizamiento de palmas alternadas.
3. Comienza con la Activación de las cinco zonas.
4. Realiza la Reducción de estrés auricular.

### Paso 3: Árbol de Té

1. Sin perder contacto, realiza la Introducción del aceite esencial.
2. Continúa con el Deslizamiento de palmas alternadas.
3. Desde la coronilla, comienza con la Activación de las cinco zonas.

### Paso 4: dōTERRA On Guard®

1. Sin perder el contacto, realiza la Introducción del aceite esencial.
2. Realiza el Deslizamiento de palmas alternadas.
3. Haz la Activación de las cinco zonas.
4. Continúa con la Caminata de pulgares.

### Paso 5: AromaTouch®

1. Sin perder contacto, realiza la Introducción del aceite esencial.
2. Continúa con el Deslizamiento de palmas alternadas.
3. Realiza la Activación de las cinco zonas.

### Paso 6: Deep Blue®

1. Sin perder el contacto, realiza la Introducción del aceite esencial.
2. Realiza el Deslizamiento de palmas alternadas.
3. Haz la Activación de las cinco zonas.
4. Continúa con la Caminata de pulgares.

### Paso 7: Naranja y Menta (Pies)

1. Sin perder el contacto, muévete hacia los pies para realizar la Introducción del aceite esencial (pie). Aplica primero el aceite esencial de Naranja y luego el de Menta.
2. Comienza con la Activación de las tres regiones en el pie.
3. Realiza la Activación de las cinco zonas.
4. Continúa con el Estiramiento de tejido de las cinco zonas.
5. Repite los pasos 1-4 en el otro pie..

### Paso 8: Naranja y Menta

1. Sin perder contacto, muévete nuevamente al costado a la altura de la espalda para realizar la Introducción del aceite esencial. Aplica primero la Naranja y luego la Menta.
2. Realiza el Deslizamiento de palmas alternadas en el lado de la espalda opuesto a ti.
3. Continúa con los Tres círculos con las palmas de tus manos en el sentido de las manecillas del reloj en el mismo lado por el que empezaste al inicio de la técnica.

### Paso 9:

1. Termina con el Movimiento linfático, dos o tres veces, durante unos 15 a 30 segundos.