

## A Técnica AromaTouch®

### Passo 1: Balance® dōTERRA

1. Comece pela **Introdução ao Óleo**. Mantenha contato com o receptor durante toda a técnica.
2. Passe para os **Três Círculos das Palmas no Sentido Horário**.
3. Espalhe as mãos ao longo da coluna vertebral até a coroa e a base do sacro. Espere na posição de três a cinco respirações profundas antes de continuar.

### Passo 2: Lavanda

1. Sem perder contato com o receptor, faça a **Introdução ao Óleo**.
2. Faça o **Deslizamento Alternado das Palmas**.
3. Inicie a **Ativação das Cinco Zonas**.
4. Realize a **Redução Auricular das Tensões Diárias**.

### Passo 3: Tea Tree (Melaleuca)

1. Sem perder contato com o receptor, faça a **Introdução ao Óleo**.
2. Passe ao **Deslizamento Alternado das Palmas**.
3. A partir da coroa da cabeça, inicie a **Ativação das Cinco Zonas**.

### Passo 4: On Guard® dōTERRA

1. Sem perder contato com o receptor, faça a **Introdução ao Óleo**.
2. Faça o **Deslizamento Alternado das Palmas**.
3. Realize a **Ativação das Cinco Zonas**.
4. Passe à **Movimentação dos Polegares**.

### Passo 5: AromaTouch®

1. Sem perder contato com o receptor, faça a **Introdução ao Óleo**.
2. Passe ao **Deslizamento Alternado das Palmas**.
3. Realize a **Ativação das Cinco Zonas**.

### Passo 6: Deep Blue®

1. Sem perder contato com o receptor, faça a **Introdução ao Óleo**.
2. Faça o **Deslizamento Alternado das Palmas**.
3. Realize a **Ativação das Cinco Zonas**.
4. Passe à **Movimentação dos Polegares**.

### Passo 7: Laranja-selvagem e Hortelã-pimenta (Pés)

1. Faça a **Introdução ao Óleo** (no pé) enquanto mantém contato. Aplique a Laranja-selvagem primeiro e depois a Hortelã-pimenta.
2. Inicie a **Ativação das Três Regiões do Pé**.
3. Realize a **Ativação das Cinco Zonas do Pé**.
4. Passe para a **Movimentação dos Tecidos em Cinco Zonas**.
5. Repita os Passos 1 -4 no pé oposto.

### Passo 8: Laranja-selvagem e Hortelã-pimenta

1. Sem perder contato com o receptor, faça a **Introdução ao Óleo**. Aplique a Laranja-selvagem primeiro e depois a Hortelã-pimenta.
2. Faça o **Deslizamento Alternado das Palmas** no lado das costas oposto a você.
3. Passe para os **Três Círculos das Palmas no Sentido Horário** do mesmo lado em que você começou no início da técnica.

### PASSO 9:

1. Termine realizando o **Movimento Linfático** de duas a três vezes ou por cerca de 15 a 30 segundos.