

PSICO-AROMATERAPIA

ACEITES ESENCIALES Y EMOCIONES



CERTIFICACIÓN NIVEL 2

PRIMERA
PARTE



BY MARIA FERNANDA ALVAREZ & CINTIA WESS

Módulo 1- Qué es la psicoaromaterapia

- Qué son las emociones
- Qué es la psico-aromaterapia
- Las emociones y los aromas
- El sistema olfativo
- El sistema límbico
- Cuestionario de repaso

Módulo 2- Desintoxicación

Conecta con la Pureza

- Los pensamientos tóxicos y recurrentes
- Desintoxicación emocional
- Desintoxicación física
- Limpieza energética
- Cuestionario de repaso

- ATRÉVETE A FLORECER: Hacia la claridad mental
- Aceites esenciales soporte
- Dinámica semanal

Módulo 3- Calma

Conecta con la Paz

- El estrés
- La ansiedad
- El miedo
- El insomnio
- Cuestionario de repaso

- ATRÉVETE A FLORECER: Cómo volver a nuestro estado natural, la calma
- Aceites esenciales soporte
- Dinámica semanal

Módulo 4- Vitalidad

Conecta con tu fuerza interna

- Las creencias limitantes.
- La vitalidad física y psicológica.
- El sistema inmunológico y las emociones
- Cuestionario de repaso

- ATRÉVETE A FLORECER: activando la vitalidad y el valor
- Aceites esenciales soporte
- Dinámica semanal

Módulo 5- Balance

Conecta con tu centro

- El balance emocional.
- El sistema endocrino.
- El manejo del dolor y el duelo
- Cuestionario de repaso

- ATRÉVETE A FLORECER: encontrando el balance en nuestra vida cotidiana

- Aceites esenciales soporte
- Dinámica semanal

Módulo 6- Alegría

Conecta con la gratitud, la satisfacción y el gozo

- La tristeza y la depresión
- Qué es la alegría y cómo la obtenerla
- El poder de la gratitud
- Cuestionario de repaso

- ATRÉVETE A FLORECER: conquistando la felicidad cada día
- Aceites esenciales soporte
- Dinámica semanal

Módulo 8- Aceptación

Conecta con el amor

- La autoestima, el amor propio y la aceptación
- Conviviendo con la soledad
- El desapego
- El duelo
- El perdón
- La empatía
- El amor
- Cuestionario de repaso

- ATRÉVETE A FLORECER: aceptándonos tal cual somos.
- Aceites esenciales soporte
- Dinámica semanal

Módulo 9- Enfoque

Conecta con el aquí y ahora

- La hiperactividad y los desórdenes de atención
- El enfoque y la concentración
- La práctica del *mindfulness* o atención plena
- Para qué sirve la meditación
- Cuestionario de Repaso

- ATRÉVETE A FLORECER: enfocando en nuestros verdaderos objetivos
- Aceites esenciales soporte
- Dinámica semanal

Módulo 10- Hacia la mejor versión de ti

Conecta con tu Esencia

- Integrando las herramientas
- Volver a empezar (cada día)
- Rol y consulta aromaterapéutica
- Cuestionario de Repaso

ATRÉVETE A FLORECER: conecta con tu Esencia

- Trabajo final

Módulo 11 - Diccionario de Emociones

Listado de emociones y aceites esenciales soporte.

