

ESENCIALES PARA

Mamá

desde el corazón



EQUIPO
FUNDADOR
MÉXICO

Distribuidor Independiente
de TERRA

ACTIVIDADES

Bienvenida

Abrir Kits

Exfoliación de manos

Conectarnos por zoom desde cada sede 10:30

Preparar mist

Preparar suero

Yoga facial

Meditación

Despedida

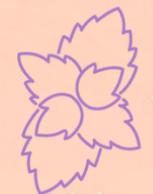


EQUIPO
FUNDADOR
MÉXICO

Distribuidor Independiente
de TERRA

BIENVENIDA

**A este taller donde estamos 400 personas,
en 22 ciudades diferentes, consintiéndonos
y compartiendo bienestar.**



EQUIPO
FUNDADOR
MÉXICO

Distribuidor Independiente
dOTERRA®

Exfoliante de manos

- 1/4 de azúcar morena
- Aceite fraccionado de coco
- 3 gotas de lavanda
- 3 gotas de geranio

En un frasco mezcla el azúcar, un chorrillo de coco, y los aceites esenciales.



Exfoliar las manos nos ayuda a eliminar las células muertas de la piel y tener mayor suavidad y flexibilidad. Se recomienda 2 o 3 veces a la semana.



Mist... Ingrediente

- **Lavanda:** Desinflama, humecta y nutre la piel.
- **Ylang Ylang:** Reduce la inflamación y enrojecimiento.
- **Cananga:** Reduce la inflamación y da luminosidad.
- **Arbol del té:** Antinflamatorio, apoya el crecimiento de nuevas células de la piel.
- **Agua de rosas:** Cuenta con nutrientes que suavizan, hidratan y ayudan a combatir la oxidación.
- **Glicerina:** Atrae y retiene la humedad.
- **Vitamina E:** Antioxidante, anti-edad, conservador natural.



EQUIPO
FUNDADOR
MÉXICO

Distribuidor Independiente
doTERRA

Mist... Apoyo emocional

- **Lavanda:** Calma la inseguridad de la persona de ser visto y escuchado. Induce a expresar los pensamientos y deseos profundos. Ayuda a sentirnos libres de compartir el verdadero ser con los demás.
- **Ylang Ylang y Cananga:** Asiste en asuntos del corazón y ayuda a balancear las emociones intensas, sana heridas del pasado y permite que las emociones fluyan naturalmente.
- **Arbol del té:** Provee protección de relaciones negativas y personas tóxicas. Apoya a establecer límites.



EQUIPO
FUNDADOR
MÉXICO

Distribuidor Independiente
doTERRA



Para conseguir la consistencia deseada, es importante seguir las instrucciones y las cantidades exactas de la receta.

Mist/Bruma Refrescante e Hidratante



Vamos a usar!!

- Frasco de 10ml
- 8ml de Agua de Rosas
- 4 gotas de Lavanda
- 4 gotas de Ylang Ylang ó Cananga
- 4 gotas de Árbol del Te
- 1 gota de Glicerina
- 1 gota de Vitamina E



Tip: Este Mist se puede usar como fijador de maquillaje.

Suero... Ingredientes

- Aceite fraccionado de coco:** Suave de tacto seco.
- Menta:** Activa la circulación y refresca.
- Cedro:** Humecta, descongestiona y drena la piel.
- Limoncillo:** Elasticidad y drenante linfático.
- Geranio:** Anti-inflamatorio, mejora el flujo sanguíneo y equilibra la secreción grasosa en las células sebáceas.
- Juniper Berry:** Disminuye retención de líquidos.
- Mirra:** Humecta en caso de resequedad y nutre la piel.
- Lavanda:** Desinflama, humecta y nutre la piel.
- Aceite de pepita de uva:** Nutre la piel a profundidad.
- Glicerina:** Atrae y humecta la piel.
- Vitamina E:** Antioxidante, anti-edad, conservador natural



Suero Descongestionante Facial

Vamos a usar!!

- Frasco de 5ml
- 2.5ml de Aceite Fraccionado de Coco
- 2.5ml de Aceite de semilla de Uva
- 1 gota de Menta
- 2 gotas de Cedro
- 1 gotas de Limoncillo
- 4 gotas de Geranio
- 1 gota de Juniper Berry
- 2 gota de Mirra
- 1 gota de Glicerina
- 1 gota de Vitamina E



Suero Descongestionante Facial

Vamos a usar!!

- Frasco de 5ml
- 2.5ml de Aceite Fraccionado de Coco
- 2.5ml de Aceite de semilla de Uva
- 1 gota de Menta
- 3 gotas de Cedro
- 1 gotas de Limoncillo
- 4 gotas de Geranio
- 2 gotas de Lavanda
- 1 gota de Glicerina
- 1 gota de Vitamina E



YOGA FACIAL



EQUIPO
FUNDADOR
MÉXICO

Distribuidor Independiente
dOTERRA®

Manos, rostro y cuello limpios



Skin care

Línea Cosmécéutica:

funciones cosmécicas y terapécicas

Beneficios

- Tonificación de músculos faciales
- Brillo en la piel
- Previene y disminuye arrugas
- Mejora la circulación de la piel
- Estimula la producción de colágeno y elastina



A tomar en cuenta

Los ejercicios los puedes realizar por la mañana y noche, con manos, rostro y cuello limpios.

Cuida tu postura, siempre **bien derecha**.

Siempre con tus aceites doTERRA, para no lastimar la piel. Nuestros aceites esenciales regeneran, hidratan, nutren, tonifican, desinflan la piel.

IMPORTANTE: si el suero llega a irritar el rostro, aplica un poquito más de aceite fraccionado de coco.

Si eres constante, notarás cambios impresionantes.



TOMATE UNA SELFIE

De frente y de perfil



EQUIPO
FUNDADOR
MÉXICO

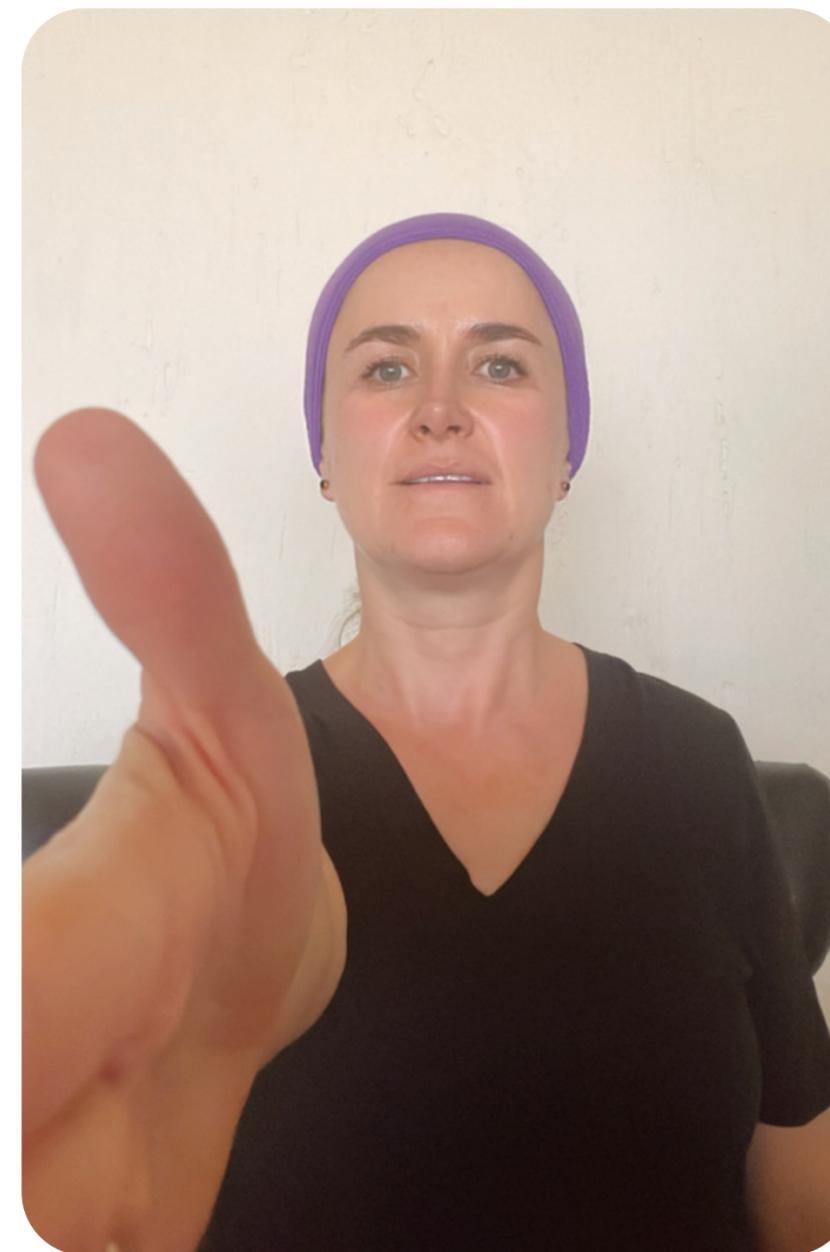
Distribuidor Independiente
dotERRA®

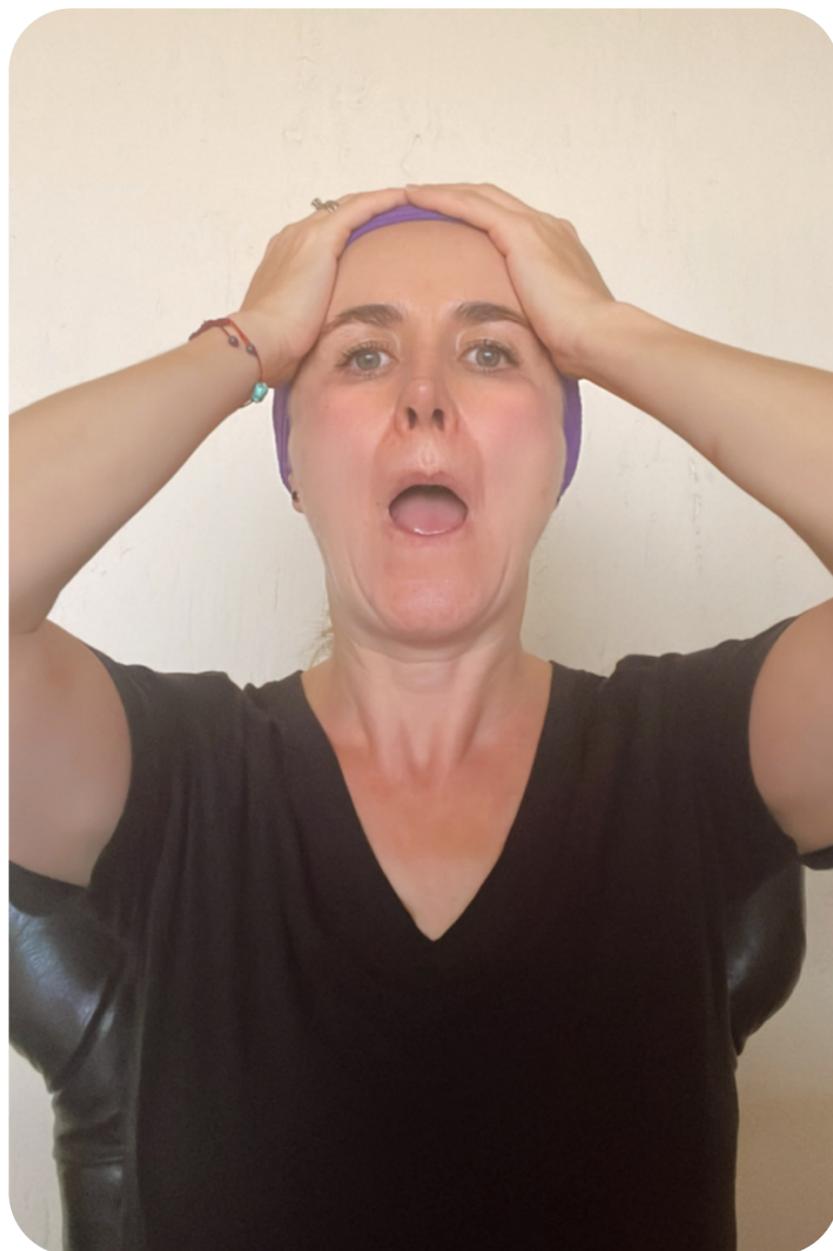
Calentamiento

De pie.

Con la espalda y cabeza totalmente derechos, bracea exageradamente, hacia adelante y hacia atrás.

15 repeticiones



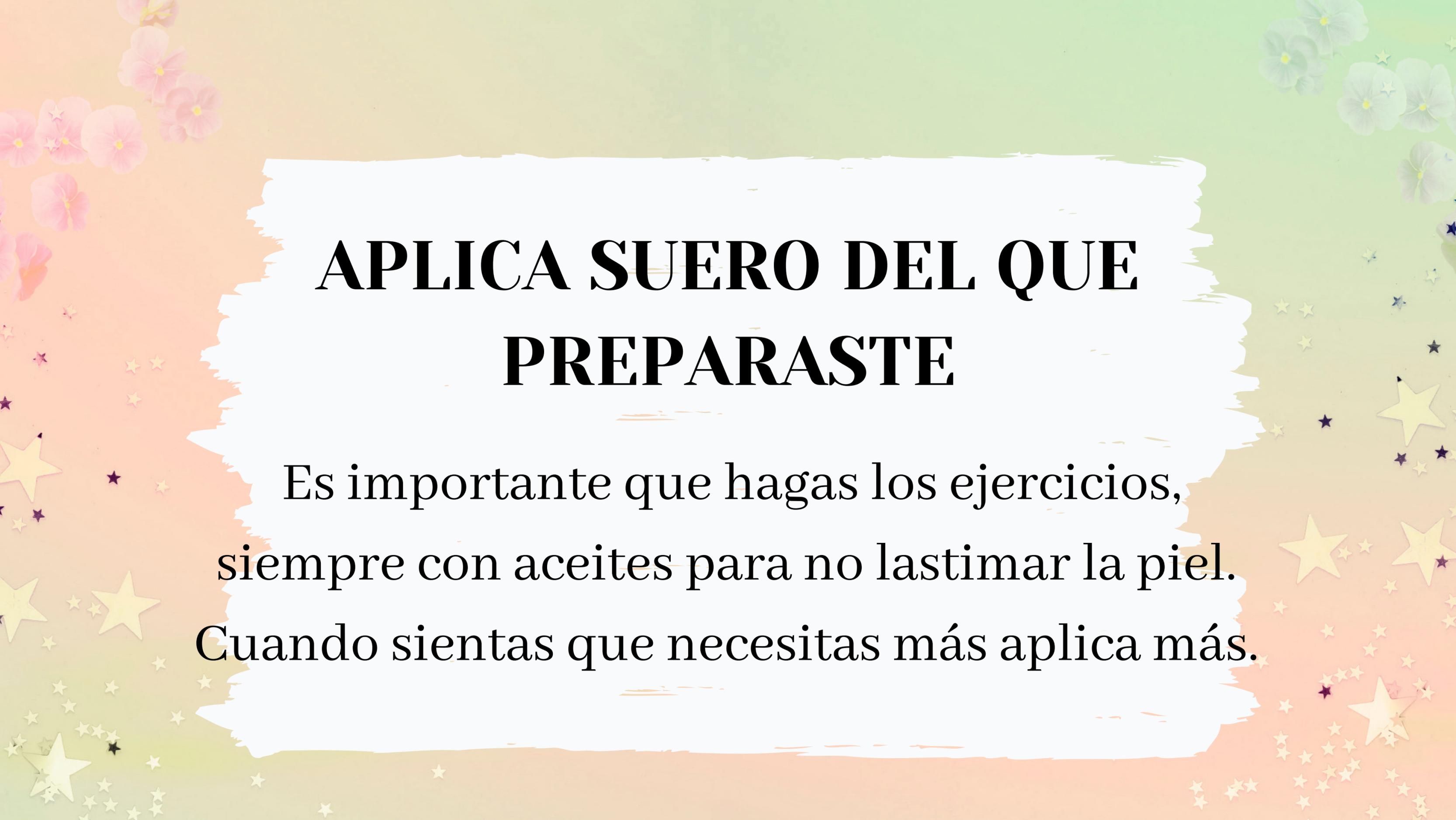


Woo

Con las palmas de las manos en las sienes, di woo.

Haciendo una O con tu boca, tapando los dientes superiores e inferiores con los labios.

1 minuto

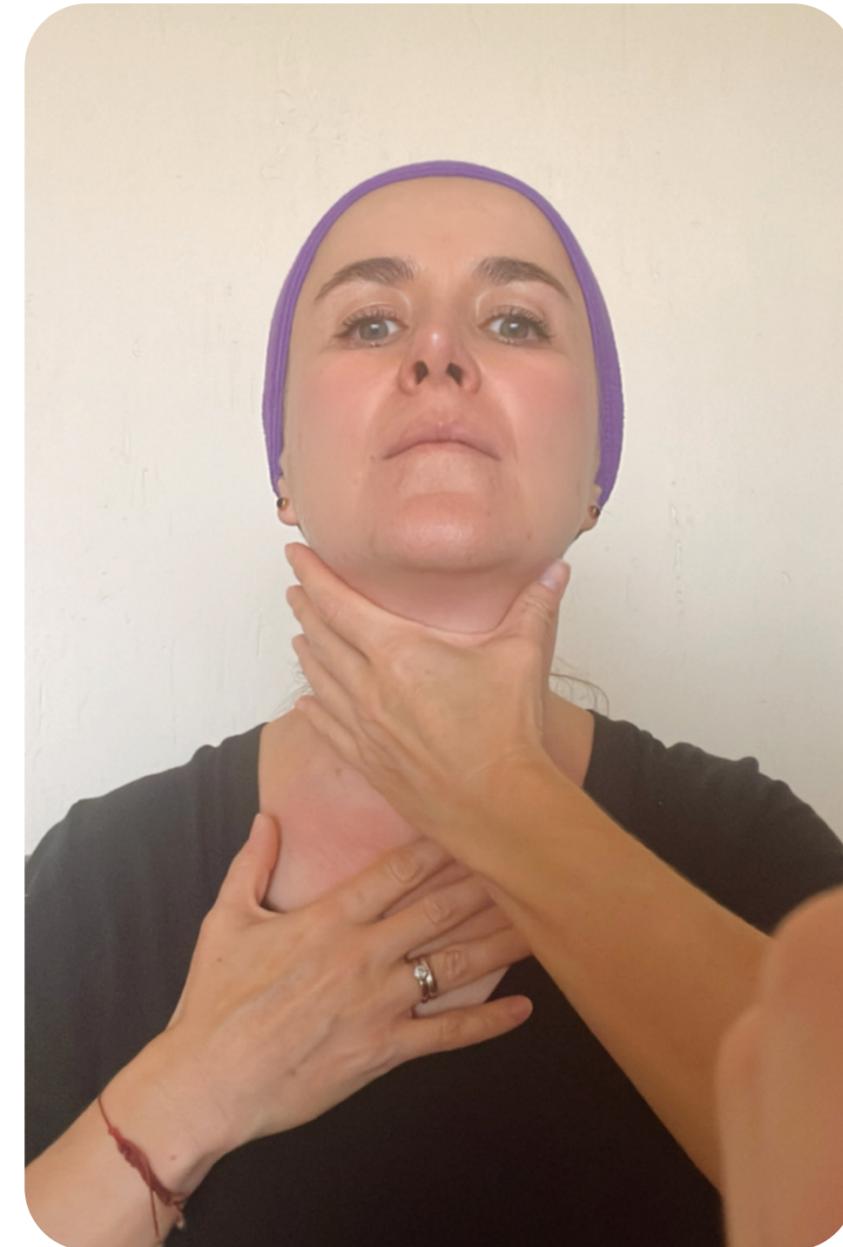


APLICA SUERO DEL QUE PREPARASTE

Es importante que hagas los ejercicios,
siempre con aceites para no lastimar la piel.
Cuando sientas que necesitas más aplica más.

Cuello

Desde el centro del cuello alternar las manos dando masaje en el cuello, bajando por el escote, terminando donde comienza la axila.



15 repeticiones
Presión media



Adios papada

Haciendo una L con el índice y pulgar, desliza el pulgar por la papada, desde el centro hacia la oreja.

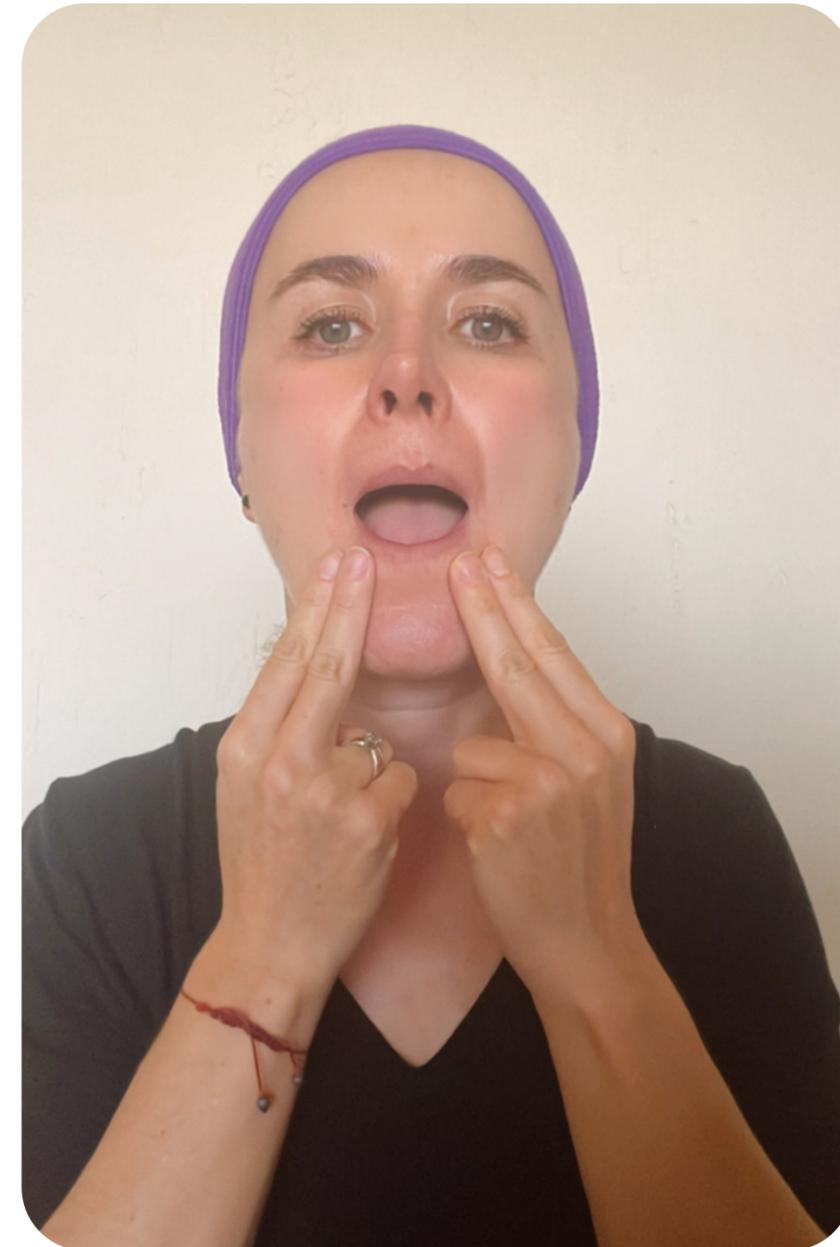
15 repeticiones
Presión media



Borrando surco nasogeniano

Con los dedo medio e indice en las orillas de la barbilla, sube los dedos suavemente abriendo la boca, hasta la nariz.

15 repeticiones
Presión media





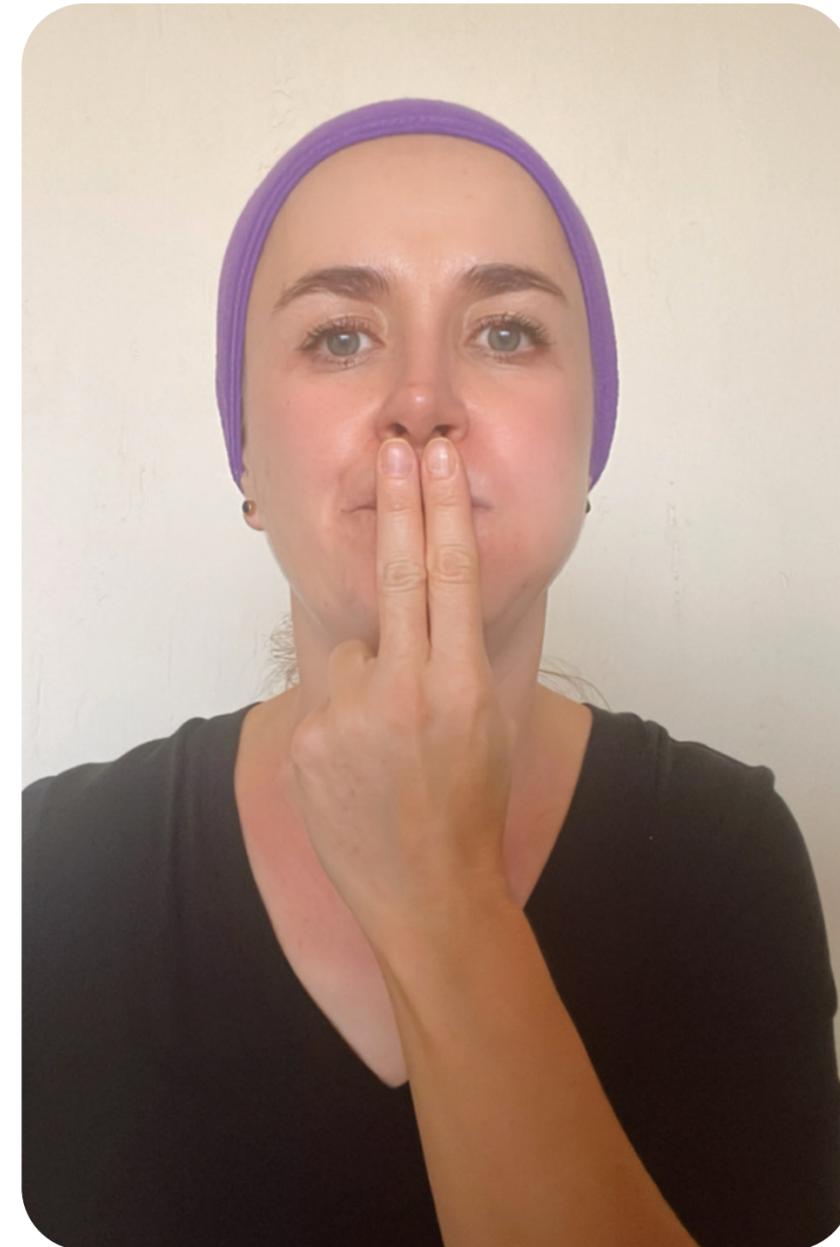
Bigotes

Con los dedos índices en el centro del labio superior, desliza por el pómulo, hasta la parte superior de la oreja.

15 repeticiones
Presión media

Silencio

Dedo índice y medio en posición de silencio, inflar un chachete y despues el otro.



15 repeticiones

**Si necesitas
aplica más suero**



EQUIPO
FUNDADOR
MÉXICO

Distribuidor Independiente
dOTERRA®



Bull-dog

Junta las palmas y ejerciendo presión, desliza desde el mentón hasta arriba de las orejas, pasando por la línea del pómulos.

15 repeticiones
Presión media

Patas de gallo

Coloca los dedos de una mano por arriba y los otros por abajo de las patas de gallo y ejerciendo presión, restirar alternando los dedos, estirando las “ patas de gallo “ hacia los extremos.



15 repeticiones
Presión suave



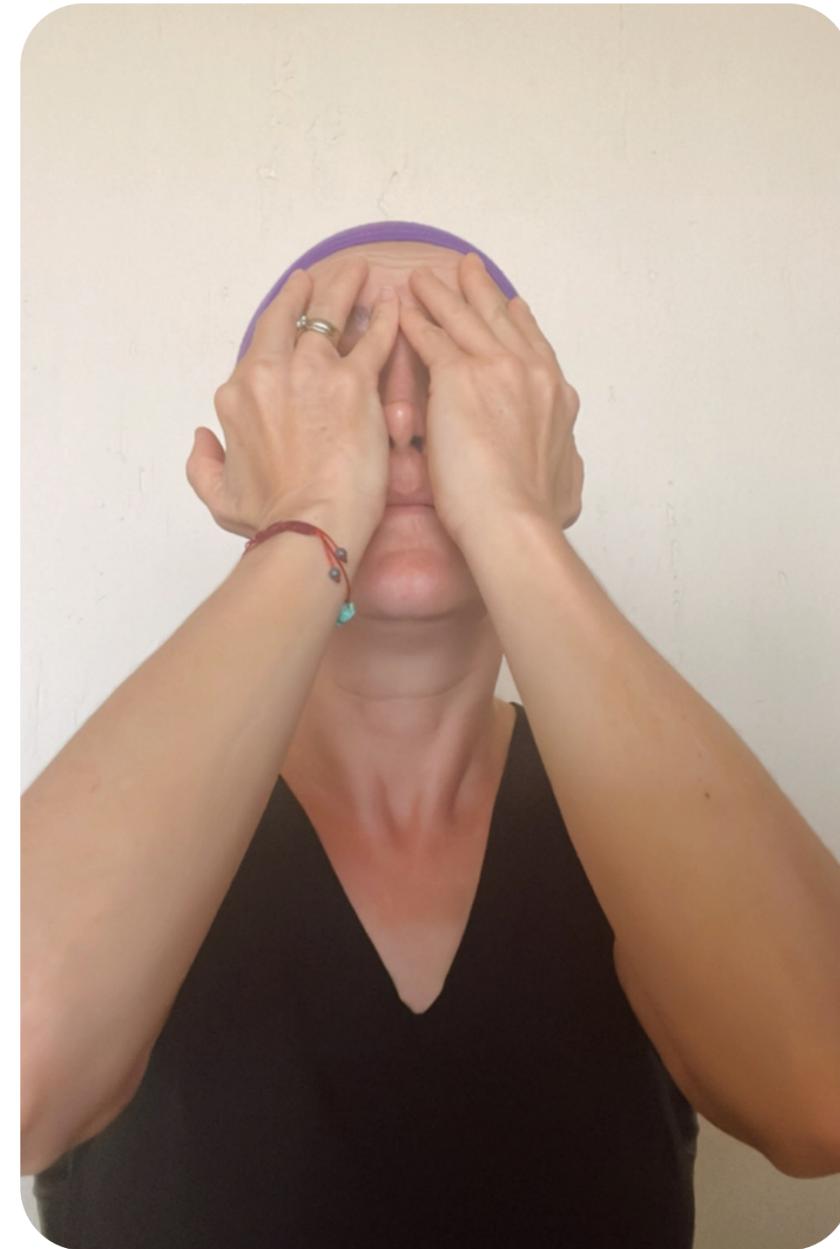
Ceja

Deslizar el dedo índice y medio entre la ceja, desde el centro hacia la sien, alternando las manos.

15 repeticiones
Presión suave

Frente

Con todos los dedos de la mano deslizar por la frente desde las cejas hasta el crecimiento del cabello



15 repeticiones
Presión fuerte



Borrador

Con los dedos índice en forma de ganchito, deslizar de forma horizontal la frente, desde el centro hacia las orillas.

15 repeticiones

Presión fuerte

Vamos a repetir la rutina

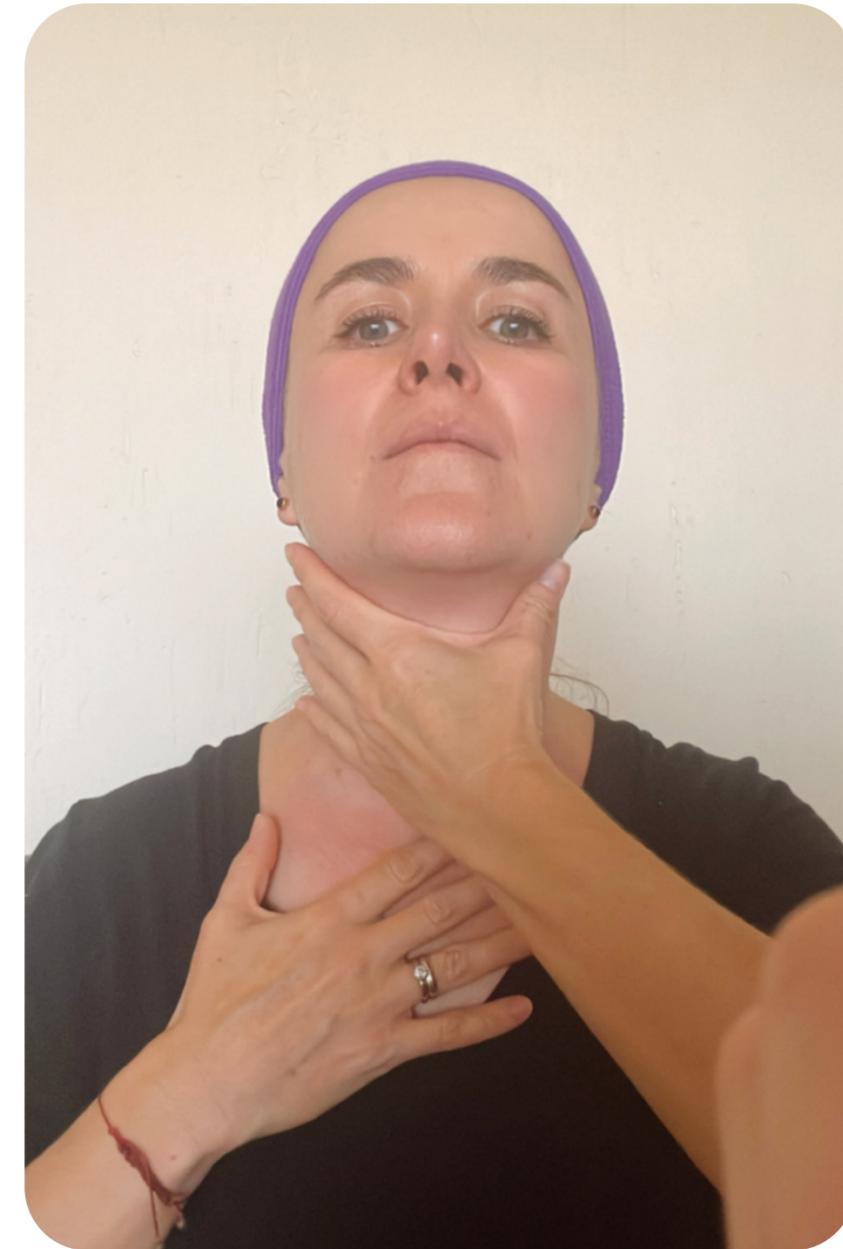


EQUIPO
FUNDADOR
MÉXICO

Distribuidor Independiente
dOTERRA®

Cuello

Desde el centro del cuello alternar las manos dando masaje en el cuello, bajando por el escote, terminando donde comienza la axila.



15 repeticiones
Presión media



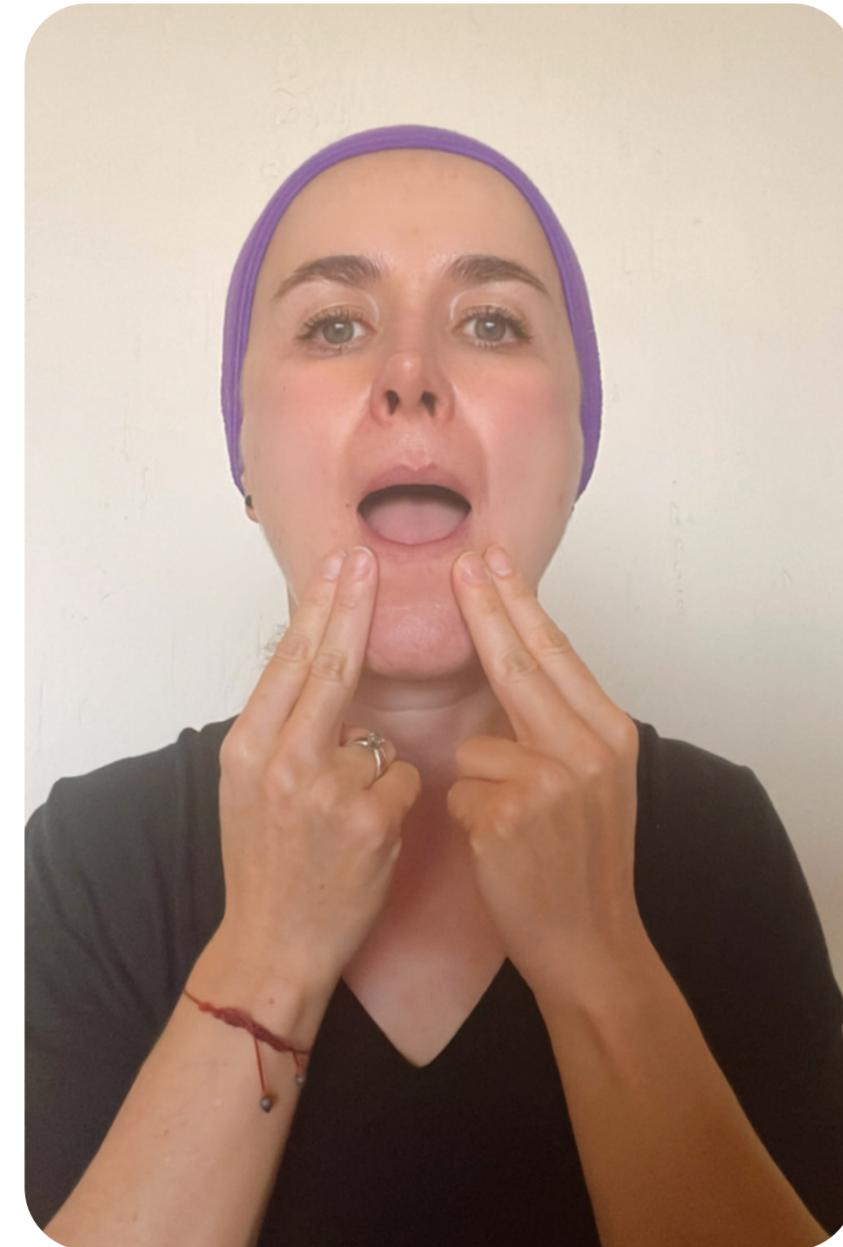
Adios papada

Haciendo una L con el índice y pulgar, desliza el pulgar por la papada, desde el centro hacia la oreja.

15 repeticiones
Presión media

Borrando surco nasogeniano

Con los dedo medio e indice en las orillas de la barbilla, sube los dedos suavemente abriendo la boca, hasta la nariz.



15 repeticiones
Presión media



Bigotes

Con los dedos índices en el centro del labio superior, desliza por el pómulo, hasta la parte superior de la oreja.

15 repeticiones
Presión media

Silencio

Dedo índice y medio en posición de silencio, inflar un chachete y despues el otro.



15 repeticiones



Bull-dog

Junta las palmas y ejerciendo presión, desliza desde el mentón hasta arriba de las orejas, pasando por la línea del pómulos.

15 repeticiones
Presión media

Patas de gallo

Coloca los dedos de una mano por arriba y los otros por abajo de las patas de gallo y ejerciendo presión, restirar alternando los dedos, estirando las “ patas de gallo “ hacia los extremos.



15 repeticiones
Presión suave



Ceja

Deslizar el dedo índice y medio entre la ceja, desde el centro hacia la sien, alternando las manos.

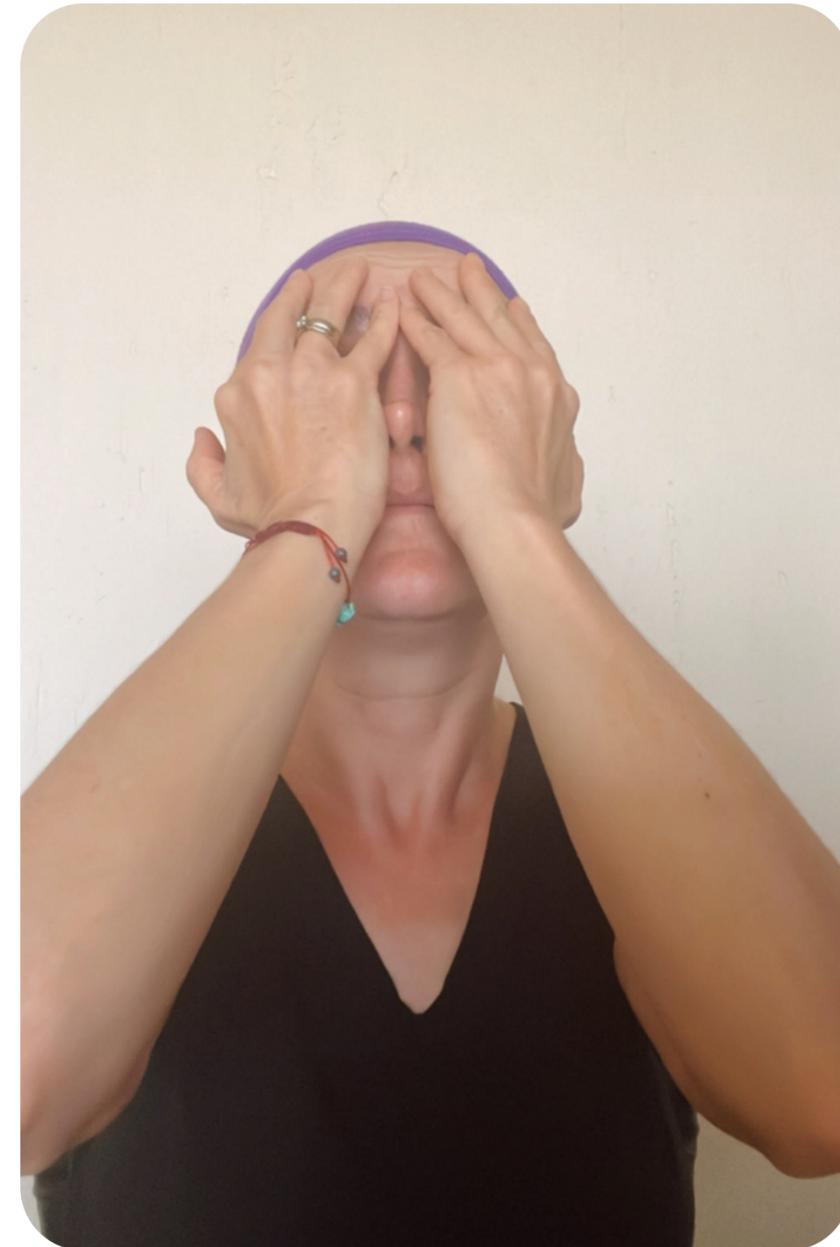
15 repeticiones
Presión suave



Frente

Con todos los dedos de la mano deslizar por la frente desde las cejas hasta el crecimiento del cabello

15 repeticiones
Presión fuerte





Borrador

Con los dedos índice en forma de ganchito, deslizar de forma horizontal la frente, desde el centro hacia las orillas.

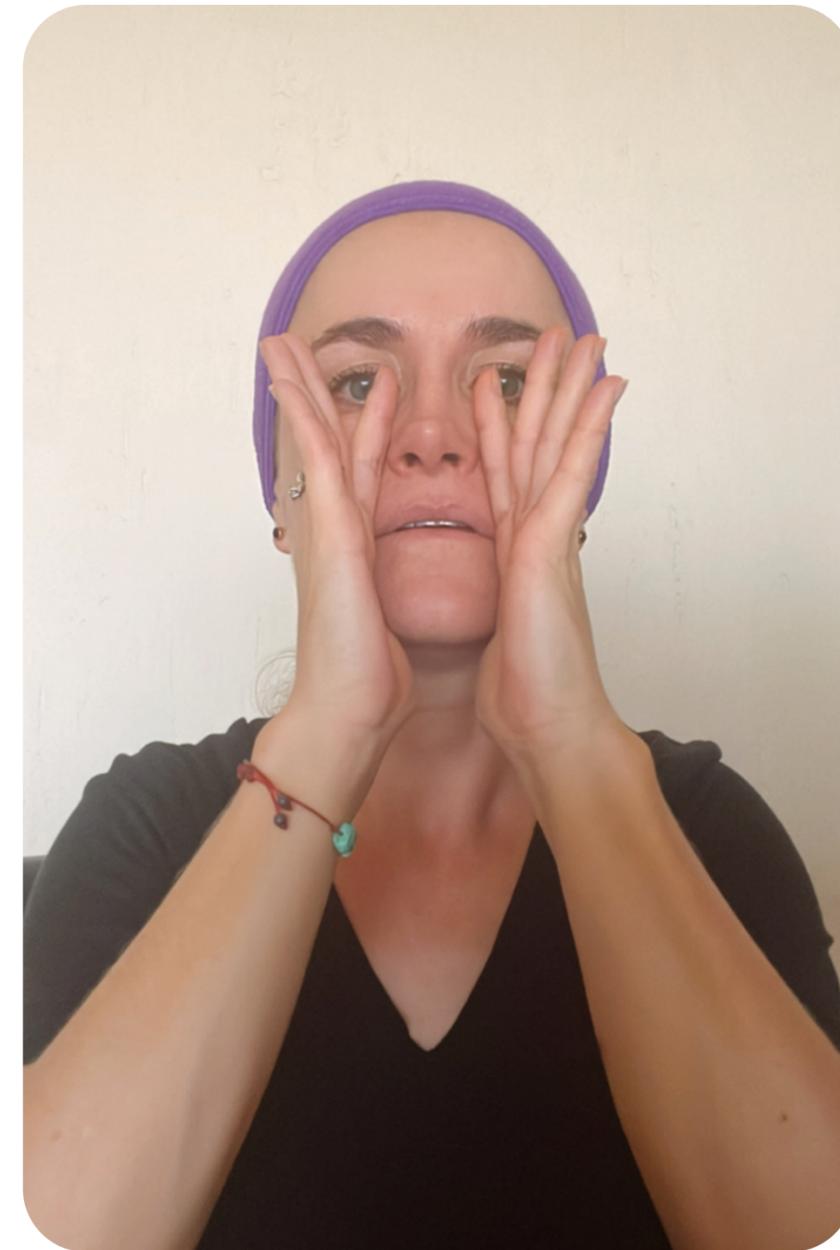
15 repeticiones
Presión fuerte

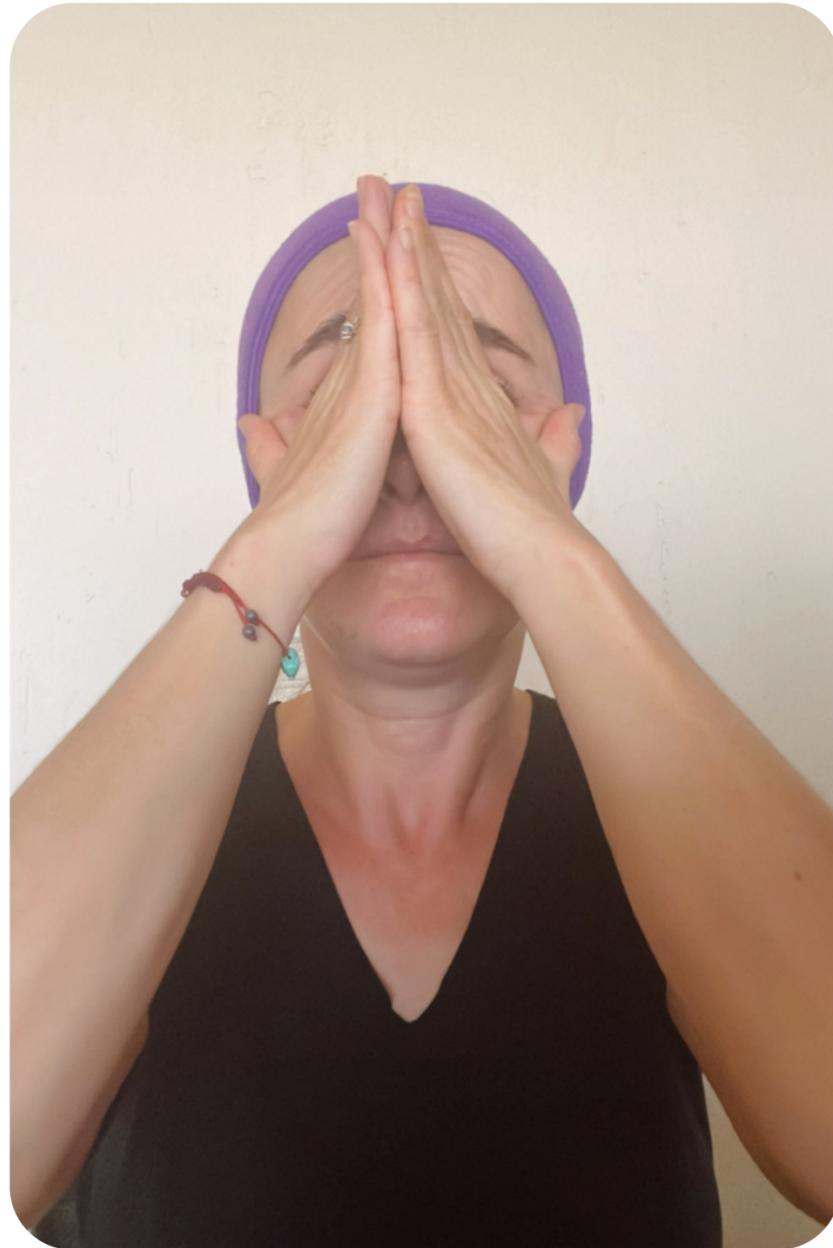
Drenar cachete

Drenaje linfático con las manos en vertical desde la nariz, haciendo movimiento lateral hacia las orejas y bajar por el costado hasta el hueso de la clavícula.

3 repeticiones

Presión super suave





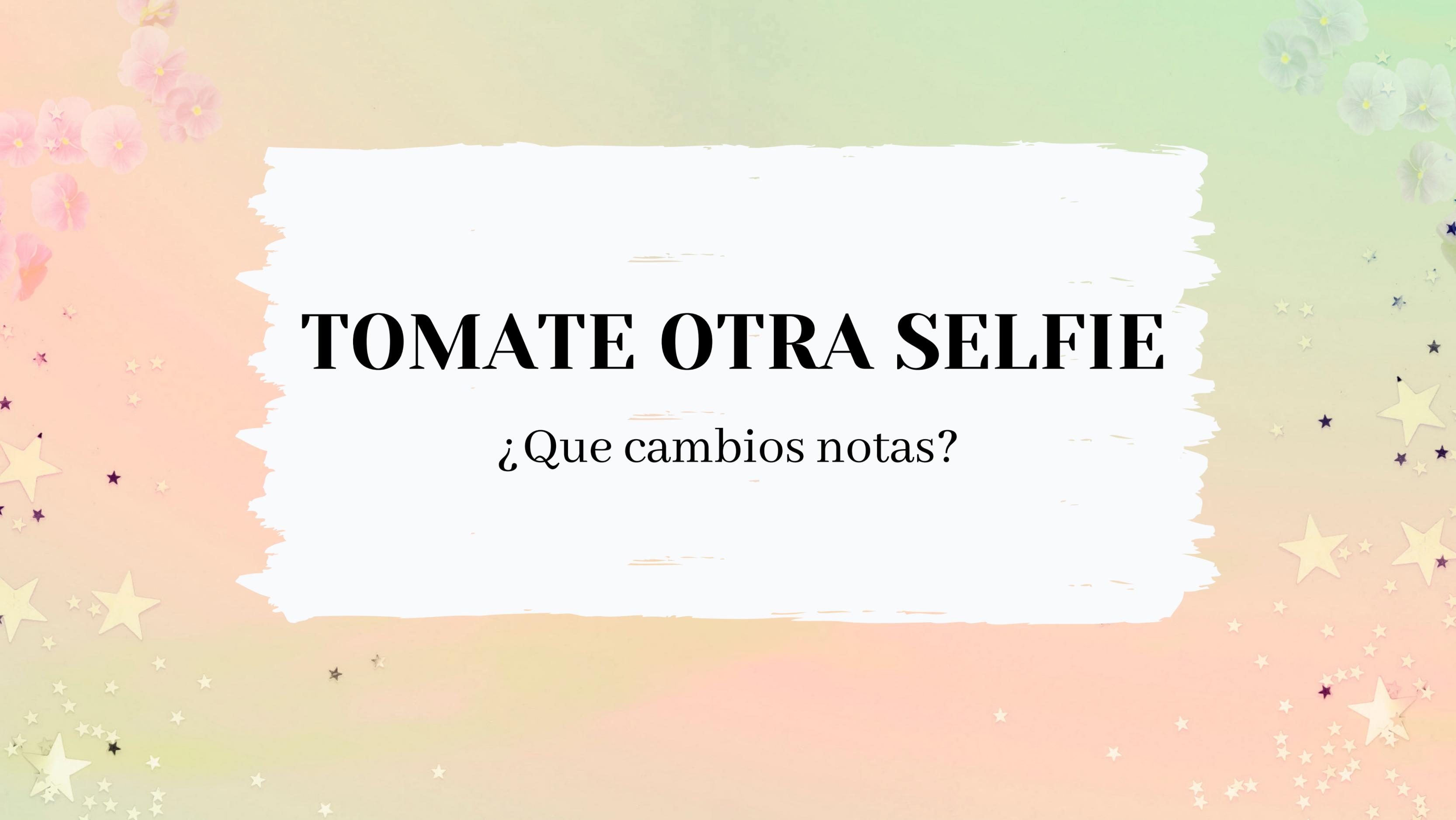
Drenar frente

Drenaje linfático a toda la cara con la mano en vertical desde la nariz hasta la frente, haciendo movimiento lateral hacia los exteriores y bajar por el costado hasta el hueso de la clavícula.

3 repeticiones

Presión super suave





TOMATE OTRA SELFIE

¿Que cambios notas?

MEDITACIÓN

Elige alguno de estos aceites, deja caer 1 o 2 gotas en las palmas de las manos, frota e inhala profundamente:

Malama - mezcla de cariño

Mirra - aceite de la conexión maternal

Geranio - aceite del amor y la confianza

Hygge - mezcla acogedora

Citrus bloom - mezcla gozosa autoestima

Naranja - aceite de la abundancia

Citrus bliss - mezcla vigorizante



EQUIPO
FUNDADOR
MÉXICO

Distribuidor Independiente
de TERRA

Te invitamos a unirte el día de HOY a nuestra comunidad.

con más de 100 puntos, por medio de club diamante y
llevaté de regalo el libro de “Una gota cambiará tu vida” y
todos estos regalos.



GRACIAS
POR TU COMPAÑIA,
POR COMPARTIR Y
HACER ESTO POSIBLE