



TALLER MULTICIUDAD
mamá
esencial



dōTERRA®

Es momento de reconocer nuestra labor como mamás y regalarnos un tiempo de calma y auto-cuidado que tanto merecemos.

Una madre que se cuida, que se ama a sí misma, tiene más amor para dar. Es un ciclo de cuidado y amor que comienza dentro de cada una. Hoy es el día perfecto para empezar.

A todas las mamás que día a día nos enseñan el significado de estar, que nos guían con sabiduría y nos llenan de amor, les decimos: tomen un respiro, permítanse un momento de paz y serenidad. Se lo han ganado.

Gracias mamá



Spray calzonero



En un atomizador de vidrio de 10 ml. agrega:



Rellena con Agua de rosas y aplica en ropa interior dos o tres veces al día, recuerda agitar antes de usar. Esta mezcla te ayudará a estar siempre limpia y evitar mal olor e infecciones de vías urinarias.



Jabón íntimo

En un envase dosificador de plástico de 50 ml. agrega:

4



4



2



1/3 de Jabón de Castilla. Rellena con agua purificada.
Aplica unos disparos en tus manos y lava la zona íntima.
Esta mezcla te ayudará a mantener el PH adecuado
y a evitar infecciones de vías urinarias.

Exfoliante tonificador



1/2 Taza



1/4 Taza



5 gotas

10



10



10



4



2



Aplica una buena porción de la mezcla,
esparce en las manos y masajea suavemente.



Suero para fortalecer las uñas

En un frasco de vidrio de 5 ml.



Rellena con Aceite fraccionado de coco. Aplica en la cutícula de preferencia antes de dormir, dando un suave masaje en los dedos. Esta mezcla ayudará a fortalecer las uñas y a mantener hidratadas las cutículas.



Bubis sanas

En un Aceite fraccionado de coco o
en la crema sólida extra hidratante
dōTERRA (butter) agrega:



Mezcla y aplica en los senos con suave masaje circular.



Mezcla pestañas

En un aplicador de 3 ml. agrega:



Rellena con aceite de ricino orgánico. Antes de aplicar en las pestañas, retira el exceso de aceite del aplicador, contra el borde del envase. Úsalo antes de dormir 3 ó 4 veces por semana.

Super angry mom



Esta mezcla ayuda a liberar emociones que nos hacen sentir abrumadas, con poca energía y con falta de tolerancia.

1



10



10



3



2



(Roll-on 10ml + Aceite Fraccionado de Coco)

Aplica en muñecas, corazón, nuca y palma de las manos, inhala profundo varias veces. Repite cada 30 min. hasta que te sientas tranquila.



Paciencia prestada



Al levantarte, aplica estos aceites en las plantas de los pies.
Te ayudará a sentirte positiva, tolerante y te será fácil
disfrutar el presente.



Crema para celulitis

En la crema para manos y cuerpo de dōTERRA(body lotion) agrega:



Mezcla muy bien y aplica todos los días en glúteos,
abdomen y muslos.



Crema para mejorar la circulación

En la crema para manos y cuerpo dōTERRA(body lotion) agrega:



Mezcla muy bien y aplica por la mañana y por la noche con suave masaje ascendente.



Cabello sano y fuerte



Pon en tus manos 2 gotas de cada aceite y con un masaje suave, aplica en el cabello desde la raíz a la punta.
Para tener mejores resultados, agrega al shampoo 10 gotas de cada uno de los aceites.



Ya será mañana...



Cuando te sientas abrumada, termina el día con esta mezcla en el difusor. Desconéctate y recarga pilas para el día siguiente.



¡Tú puedes!



Cuando creas que no puedes más, haz un alto, prepara esta mezcla en el difusor y regálale unos minutos para respirar profundo. Recuerda que todo pasa.



Mamá apachurrada



Gota sublingual



Aplica en el corazón y muñecas



Mezcla para difusor



Alivio rápido balance hormonal



Para una técnica efectiva, aplica los 5 aceites en capas desde el sacro hasta la nuca. Comienza con el incienso y termina con naranja o menta.



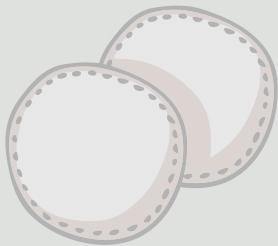
Lubricante natural



Prepara en un aceite fraccionado de coco esta mezcla y aplica en área genital según se necesite.



Removedor de esmalte natural



Pon 5 gotas en un pad de algodón y frota tus uñas
para retirar el esmalte.



TALLER MULTICIIDAD
mamá
esencial