

A close-up photograph of a person sitting in a meditative pose on a blue mat. Their hands are held in a mudra (prayer position) with fingers interlaced. The person is wearing a light-colored top and grey leggings. The background is softly blurred, showing another person in a similar pose. The overall mood is calm and serene.

ELEMENTAL

Yoga guide

ACEITES ESENCIALES EN
YOGA & MEDITACIÓN

ELEMENTAL

Yoga guide

La práctica de yoga y meditación proporciona ventajas sutiles y evidentes para nuestra salud, estado mental, emocional, energético y físico.

Los Aceites Esenciales sustentan estos mismos aspectos.



Combinadas, estas herramientas ofrecen beneficios integrales para la vitalidad y longevidad y la armonía de nuestros sistemas.

ELEMENTAL

Yoga guide

¿Qué es un aceite esencial?

Es la esencia misma de la materia vegetal de donde se extrae (flor, hoja, tallo, madera, resina) El aceite esencial vendría a ser el sistema inmunológico de la planta misma, el sistema de defensas.

¿Porqué es tan importante el grado de pureza?

Solamente con un aceite esencial puro y natural vamos a lograr los resultados que estamos buscando. Cuando un aceite no es realmente puro puede agradarnos su aroma pero no tendrá un efecto terapéutico.



¿Qué es Aromaterapia?

Es una práctica milenaria que utiliza los aromas con fines terapéuticos.
El aroma del aceite ingresa a nuestro sistema y genera el efecto que estemos buscando.

ELEMENTAL

Yoga guide

¿Cómo se usan los aceites esenciales?

Hay un sinfín de formas de usarlos.

La primera y mas efectiva es sintiendo el aroma directamente desde el frasco, inhalar profundo y sentir que efecto produce, ya que lo que estamos oliendo "viaja" directamente a nuestro cerebro, y desde allí se activan o desactivan sensaciones, emociones y pensamientos.

Otras formas de aplicarlos:

Vía tópica - debemos tener en cuenta cantidades y diluciones. Recomiendo no usarlos directo en piel. Para ello, usar algunas gotas diluido en un aceite vehicular neutro (recomiendo coco o jojoba)

En difusor eléctrico - Recomiendo no usar los quemadores con velita.

Y mas..

En textiles.

Diluidos con agua destilada para crear sprays de ambiente, cuerpo y aura.

Puros para limpiar superficies. *Son ideales para limpiar tus Yoga Mats!*

A close-up photograph of a person's hands unrolling a blue yoga mat on a wooden floor. The person's feet are visible in the lower left corner. The lighting is warm and soft, creating a serene atmosphere. The text 'ELEMENTAL' is at the top, 'Yoga guide' is in the middle, 'ACEITES ESENCIALES PARA LA PRÁCTICA' is at the bottom left, and 'NADIA NEDELICHEV' is at the bottom left corner.

ELEMENTAL

Yoga guide

ACEITES ESENCIALES
PARA LA PRÁCTICA

NADIA
NEDELICHEV

ELEMENTAL

Yoga guide

**Enraizar, anclar y trabajar la
conexión con la tierra y el cuerpo físico**

Lavanda
Cedro
Canela
Incienso
Patchouli

*Aplicar solos o combinados en plantas de los pies y/o
frotar una gota en palmas de las manos.*

Aspectos emocionales de estos aceites esenciales:

Lavanda: comunicación y calma
Cedro: comunidad
Canela: Armonía sexual
Incienso: verdad
Patchouli: Presencia



ELEMENTAL

Yoga guide

Para alinear durante una práctica mas física. Para conectar con el eje, y para armonizar progresivamente.

Bergamota
Menta
Geranio
Albahaca
Rosa

Aplicar solos o en mezcla en el centro del pecho. En muñecas y nuca.

Aspectos emocionales de estos aceites esenciales:

Bergamota: Autoaceptación
Menta: Corazón disponible
Geranio: Amor y confianza
Albahaca: Renovación
Rosa: Amor Divino



ELEMENTAL

Yoga guide

Para meditar, elevar las emociones, conectar con nuestro espíritu.

Limón
Pomelo
Melissa

Aplicar solos o en mezcla en la zona del tercer ojo y antebrazos.

La mezcla de limón y pomelo crea una atmósfera perfecta para hacer trabajos de introspección y journaling

Aspectos emocionales de estos aceites esenciales:

Limón: Foco
Pomelo: Honrar el cuerpo
Melissa: Luz



ELEMENTAL

Yoga guide



NAMASTÉ

WWW.NADIANEDELCHIEV.COM