

## **AROMATERAPIALLA TASAPAINOA JA HYVINVOINTIA ELÄMÄÄN 23.3.2024** (klo 10-18)

### **ALUSTAVA OHJELMA**

**klo 9.30 Saapuminen, yrttitee / kahvi** (+ mahdollinen majoittuminen, jos jäät myös sunnuntain Kukkaterapia-päivään)

10.00 Kurssin esittely ja kurssilaisten toiveet

Eteeristen öljyjen ABC: Mitä eteeriset öljyt ovat, niiden valmistus ja miten niiden vaikutukset voidaan ymmärtää mielialaan ja kehon toimintoihin mm. aivojen hormonaalisten keskusten kautta

Eteeristen öljyjen eri käyttötavat kuten tuoksulyhty, diffuuseri, hoitoöljy, parfyymi, hius-, iho- ja jalkojen hoitotuotteet

Eteeristen öljyjen annostelu ja turvallinen käyttöohjeistus huomioiden myös lapset ja lemmikit

Aromaterapia kodin arjessa: Kodin ilmapiirin kohottaminen ja rauhoittaminen eteeristen öljyjen avulla. Kodin pintojen ja ilman desinfiointi, pyykkietikka ja hygienia

Eteeriset öljyt henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja mielialan tukena; mm. mielen rauhoittaminen ja rentoutuminen, stressin lieventäminen, unen apu, energia ja onnellisuustason kohottaminen

Henkilökohtaisen tuoksuöljyn valmistuksen ohjeistus. Jokainen tekee itselleen oman hoitavan öljyseoksen

**12.30 Kasvislounas** – Frantsilan lyhyt esittely kiinnostuneille ja piipahdus ulkona katsomaan kevään ensi merkkejä

14.00 Rentouttavat aromahoidot pareittain käyttäen juuri valmistettua tuoksuöljyä Virpin ohjeiden mukaan

**15.00 Iltapäivän yrttitee- ja kahvihetki**

15.20 Hoidot jatkuvat

16.30 Eteeriset öljyt eri terveysongelmien hoidossa kurssilaisten toiveiden kuten esim. naisten vaivat, flunssa, uupumus, masentuneisuus. Kysymyksiä ja vastauksia.

17.30 Palautekeskustelu

**18.00 Kotiin lähtö**

**Majoituksen varanneille - voi ostaa myös erikseen lisämaksusta** (varaukset etukäteen [info@frantsilanhyyvanolonkeskus.fi](mailto:info@frantsilanhyyvanolonkeskus.fi) / 040 591 8742)

**Päivällinen (klo 18) ja yrttisauna (klo 19)**, jossa tehdään aromaterapeuttiset jalkakylvyt ja hiusnaamio. Mahdollisuus myös tutustua eteeristen öljyjen käyttöön muussa hiusten ja ihon hoidossa lähinnä Frantsilan tuotteiden ja Virpin ohjeistuksen kautta

Klo 21 rentoutumis- ja iltameditaatiohetki kaikille kiinnostuneille (maksuton).

Niille, jotka jäävät vielä yöksi Kukkaterapiakurssille tai muuten vaan, on mahdollisuus osallistua sunnuntain aamujoogaan ja rentoutumis- ja meditaatiohetkeen klo 8 (maksuton).