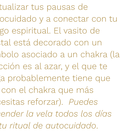
MOMENTUM

Kit de autocuidado consciente

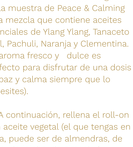
Stick de palo santo

Para sahumar y limpiar la energía densa de tu aura y tu espacio de ritual, su aroma sagrado te conectará con bosques sagrados. *Puedes usarlo todos los días antes de tu ritual de autocuidado.*



Vela votiva

Una vela vegetal que te ayudará a ritualizar tus pausas de autocuidado y a conectar con tu fuego espiritual. El vasito de cristal está decorado con un símbolo asociado a un chakra (la elección es al azar, y el que te llega probablemente tiene que ver con el chakra que más necesitas reforzar). *Puedes encender la vela todos los días en tu ritual de autocuidado.*



Set de aromaterapia

Roll-on con cristales de cuarzo y 2 muestras de aceites esenciales con 6-8 gotas de aceite esencial 100% puro cada una. *Instrucciones*:

→ Prepara el roll-on limpiándolo con un poco de alcohol (lo llenas hasta la mitad, agitas un poco y deshechas el alcohol).

→ Introduce ahora todas las gotas de la muestra de Peace & Calming (una mezcla que contiene aceites esenciales de Ylang Ylang, Tanaceto azul, Pachuli, Naranja y Clementina. Su aroma fresco y dulce es perfecto para disfrutar de una dosis de paz y calma siempre que lo necesites).

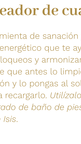
→ A continuación, rellena el roll-on con aceite vegetal (el que tengas en casa, puede ser de almendras, de coco, de jojoba, de girasol,...).

→ Ya tienes preparado tu roll-on para aplicar en muñecas, sienes, nuca, corazón y bajo vientre *antes de tus meditaciones*. Cuando lo apliques, haz tres respiraciones profundas, inhalando su aroma desde las muñecas para activar tu sistema límbico.

→ La muestra de aceite esencial de Lavanda la puedes utilizar para el ritual del baño del primer día y el ritual de baño de pies del último día. Con 3-4 gotas es suficiente en cada práctica.

Infusión ayurvédica

Una infusión detox emocional que contiene hibiscus y menta dulce como ingredientes principales. Es especial para apoyar y equilibrar el elemento agua, que está conectado al flujo emocional. *Tómatela en algún momento de reflexión personal (idealmente el día 3 o 4 de MOMENTUM).*



Bomba de sales

180 gramos de sales del Himalaya aromatizadas con flores y aceites esenciales. 100% natural y vegana. *Utilízala para tu baño de limpieza desintoxicante y revitalizante.*

Set de baño

Una bolsa-manopla de sisal y un exquisito jabón natural ayurvédico de aceite de coco con neem y tulsi, para despertar tus sentidos. *Úsalo a diario en tu higiene personal para cuidar tu piel y tu energía.*

Masajeador de cuarzo

Una herramienta de sanación y equilibrio energético que te ayudará a liberar bloqueos y armonizarte. Es importante que antes lo limpies con agua y jabón y lo pongas al sol unas horas para recargarlo. *Utilízalo en el ritual sagrado de baño de pies del templo de Isis.*

CUIDARTE ES EL MEJOR ACTO DE AMOR.

INSTITUTO aguamarina