Aromaterapia dla snu w Filii nr 4 MBP



Spotkania / Warsztaty

28.09.2026
18:00

Wstęp wolny

Zapraszamy na edukacyjne spotkanie poświęcone aromaterapii i praktycznemu wykorzystaniu olejków eterycznych w codziennym dbaniu o zdrowie i dobre samopoczucie.
Podczas wydarzenia dowiesz się:
• czym jest aromaterapia i w jaki sposób olejki eteryczne oddziałują na organizm,
• które olejki warto stosować w okresach stresu, napięcia i problemów ze snem,
• jak wykorzystać aromaterapię do wyciszenia, relaksu i poprawy jakości snu,
• jak olejki eteryczne mogą wspierać dobre samopoczucie i odporność, szczególnie w sezonie jesienno-zimowym,

• jak bezpiecznie stosować olejki eteryczne na skórę i w dyfuzji,
• jak dobierać odpowiednie stężenia i tworzyć proste mieszanki dopasowane do konkretnych potrzeb.
Spotkanie będzie połączeniem wiedzy, zapachów i praktycznych wskazówek. Będzie można poznać różne olejki eteryczne, porównać ich zapachy i dowiedzieć się, jak wykorzystywać je w codziennych sytuacjach.
Nie jest potrzebna wcześniejsza wiedza o aromaterapii. To spotkanie dla każdego, kto chce dowiedzieć się, jak korzystać z olejków eterycznych świadomie, bezpiecznie i zgodnie z ich właściwościami.
Zajęcia poprowadzi □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ń□□□□□-□□□□□□□□□□□□□□□ - aromaterapeutka, edukatorka z zakresu aromaterapii. Prowadzi w Opolu gabinet, gdzie udziela konsultacji w zakresie aromaterapii przy zachorowaniach górnych dróg oddechowych, wspomaganiu systemu immunologicznego dzieci i dorosłych, poprawie skupienia i efektywności nauki u dzieci, aromaterapii przy bezsenności. Prowadzi warsztaty z tworzenia perfum botanicznych.
Wstęp wolny

Tagi
aromaterapia