



Guia Gratuito: 5 Banhos Terapêuticos para o Corpo e a Alma

**Rituais aromáticos e sensoriais para
renovar suas energias e aliviar
tensões.**

Apresentação / Boas-vindas

O banho vai muito além da higiene — é um ritual sagrado de renovação. Neste guia, você encontrará 5 banhos terapêuticos para aliviar tensões, elevar a vibração e cuidar do seu corpo e alma. Escolha o seu momento e permita-se viver essa experiência sensorial.

Como Usar Este Guia?

- Escolha o banho conforme sua necessidade emocional ou física.
- Separe ingredientes naturais e crie um ambiente acolhedor.
- Desligue o celular e mergulhe na experiência.

5 Banhos Terapêuticos

Banho 1 — Banho Calmante de Lavanda

Objetivo: Reduz ansiedade e promove relaxamento.

Como fazer:

- Ferva 1 litro de água.
- Acrescente 2 colheres (sopa) de flores de lavanda ou 5 gotas de óleo essencial de lavanda.
- Espere amornar. Jogue lentamente sobre o corpo após o banho normal.
- Momento especial: Respire profundamente e mentalize leveza.



Banho 2 — Banho Energizante de Alecrim

Objetivo: Revigorar energia e espantar cansaço.

Como fazer:

- Ferva 1 litro de água.
- Adicione 2 colheres (sopa) de alecrim seco.
- Coe e deixe amornar.
- Derrame sobre o corpo.
- Momento especial: Mentalize força e vitalidade.



Banho 3 — Banho Purificante com Sal Grosso

Objetivo: Limpeza energética e descarrego.

Como fazer:

- Dissolva 3 colheres (sopa) de sal grosso em 2 litros de água morna.
- Jogue lentamente do pescoço para baixo.
- Não enxaguar após o banho.
- Momento especial: Visualize luz branca envolvendo seu corpo.



Banho 4 — Banho do Amor-Próprio com Rosas

Objetivo: Elevar autoestima e trazer autocuidado.

Como fazer:

- Ferva 1 litro de água.
- Adicione pétalas de rosas (vermelhas ou rosas).
- Deixe amornar.
- Derrame sobre o corpo após o banho normal.
- Momento especial: Diga a si mesma: “Eu sou merecedora de amor.”



Banho 5 — Banho Relaxante de Camomila

Objetivo: Acalmar corpo e mente antes de dormir.

Como fazer:

- Ferva 1 litro de água.
- Adicione 2 sachês ou 2 colheres (sopa) de camomila seca.
- Coe, espere amornar e jogue sobre o corpo.
- Momento especial: Sinta o aroma e solte o peso do dia.



Dicas Extras para Intensificar o Ritual

- Use velas ou luz baixa
- Coloque música suave
- Prepare toalhas macias
- Programe o ritual para um momento só seu



Dicas de Segurança

- Não utilize óleos essenciais puros sobre a pele — sempre dilua.
- Evite temperaturas muito quentes, principalmente em casos de pressão baixa.
- Gestantes devem consultar um profissional antes de usar ervas ou óleos essenciais.



Cada banho é um convite para renovar a energia e se conectar consigo mesma. Escolha seu ritual favorito e viva momentos especiais de autocuidado.

Acesse nosso site para mais conteúdos:
www.refugiodossentidos.com.br

Ou acesse pelo QR Code:



“Siga-nos nas redes sociais e se refugie num mundo de bem-estar”



<https://www.instagram.com/refugiodossentidos/>



<https://www.facebook.com/refugiodossentidosoficial/>



<https://www.tiktok.com/@refugiodossentidos>



<https://br.pinterest.com/refugiodossentidosoficial/>