



# Guia Gratuito: 7 Rituais Aromáticos para Relaxar

Descubra momentos de paz e bem-estar através dos óleos essenciais.

# **Apresentação / Boas-vindas**

O estresse faz parte da vida, mas não precisa comandar seus dias. Neste guia, você vai aprender 7 rituais simples que podem transformar seus momentos de ansiedade em pequenas ilhas de calma tudo através do poder dos óleos essenciais.

# Como Usar Este Guia?

- Escolha 1 ritual por dia ou quando sentir necessidade.
- Use óleos essenciais puros e de boa procedência.
- Dilua sempre para uso na pele.
- Permita-se viver cada aroma com presença e calma.

# Os 7 Rituais Aromáticos

## Ritual 1 – Respiração de Lavanda

Óleo: Lavanda

Como fazer:

- Pingue 1 gota nas mãos
- Friccione, aproxime do rosto
- Inspire profundamente por 3 vezes
- Benefício: Acalma o sistema nervoso, reduz ansiedade.



## Ritual 2 – Banho Tranquilo

Óleo: Camomila Romana + Lavanda

Como fazer:

- Misture 5 gotas em 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- Adicione à água morna do banho
- Benefício: Relaxa músculos e acalma emoções.



## Ritual 3 – Difusor Noturno

Óleo: Laranja-doce

Como fazer:

- Pingue 5 gotas no difusor
- Ligue 30 minutos antes de dormir
- Benefício: Cria ambiente leve, reduz pensamentos acelerados.



## **Ritual 4 - Auto-massagem Antiestresse**

Óleo: Hortelã-pimenta + Lavanda

Como fazer:

- Misture 2 gotas de cada em 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- Massageie nuca, ombros ou têmporas
- Benefício: Alivia tensão física e mental.



## Ritual 5 - Compressa Aromática

Óleo: Eucalipto

Como fazer:

- Pingue 3 gotas em água morna
- Molhe um pano, torça e aplique sobre a testa ou nuca
- Benefício: Traz sensação refrescante e clareia a mente.



## Ritual 6 - Spray Ambiente de Serenidade

Óleo: Lavanda + Bergamota

Como fazer:

- Misture 20 gotas em 100 ml de água + 1 colher (sopa) de álcool de cereais
- Borrife no ambiente
- Benefício: Purifica o ar e acalma emoções.



## **Ritual 7 – Ritual da Gratidão Noturna**

Óleo: Frankincense (Olíbano)

Como fazer:

- Pingue 1 gota no difusor ou no travesseiro (diluído)
- Inspire profundamente e mentalize algo pelo qual é grata
- Benefício: Eleva a espiritualidade e traz paz interior.



# Dicas de Segurança

- Dilua sempre em óleo vegetal antes de usar na pele.
- Evite contato com olhos e mucosas.
- Consulte profissional se grávida, lactante ou com condições de saúde específicas.
- Não ingerir óleos essenciais sem orientação profissional.



O poder dos aromas está ao seu alcance. Escolha seu ritual favorito e faça dele um momento sagrado no seu dia. **Cuide-se com carinho.**

Acesse nosso site para mais conteúdos:  
[www.refugiodossentidos.com.br](http://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/>