

# **Guia Gratuito: Como Criar um Mini SPA em Casa**

**Transforme seu lar em um refúgio  
de relaxamento, aroma e  
autocuidado.**

# **Apresentação / Boas-vindas**

O corre-corre do dia a dia nos faz esquecer que merecemos pausas para recarregar as energias. Este guia vai te mostrar como transformar pequenos espaços em um Mini SPA particular, com ideias simples, mas poderosas, para cuidar de si mesma.

# Por Que Criar um SPA em Casa?

- Traz relaxamento profundo
- Diminui ansiedade e estresse
- Melhora a qualidade do sono
- Cria um ritual de autocuidado

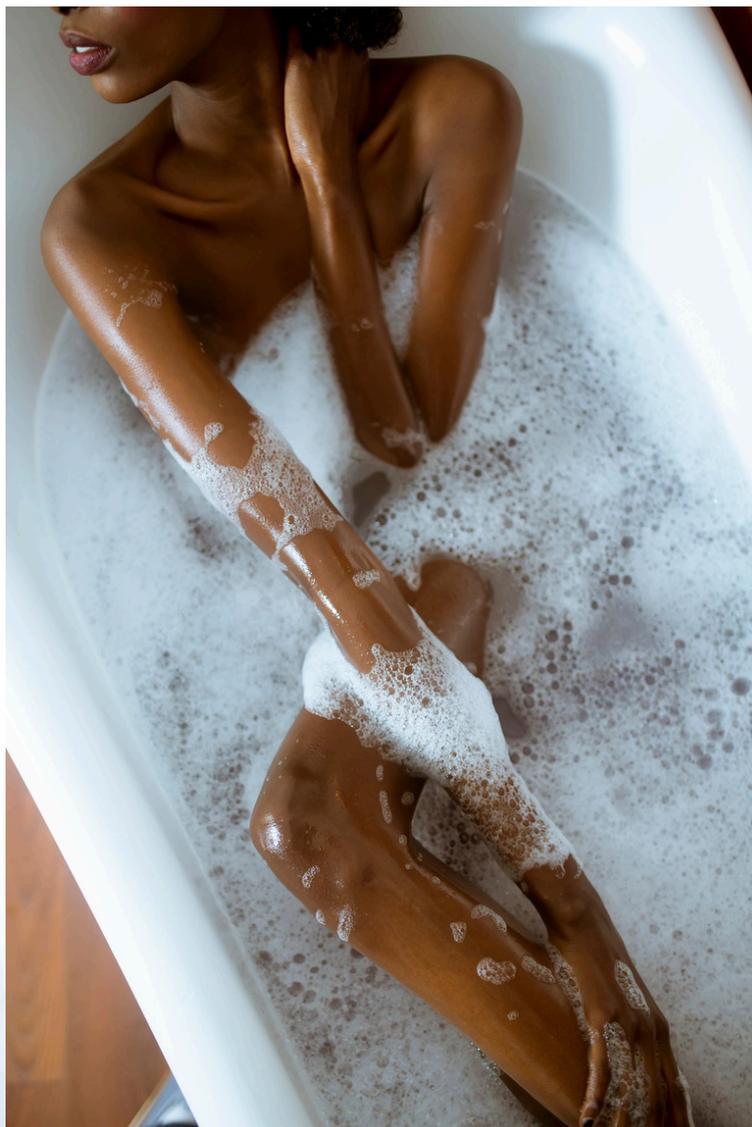
# Elementos Essenciais de um Mini SPA

<b>ELEMENTO</b>	<b>DICA PRÁTICA</b>
<b>Aromas</b>	Use óleos essenciais em difusores ou sprays caseiros (lavanda, laranja-doce)
<b>Luz suave</b>	Acenda velas ou use luz amarela quente
<b>Toques macios</b>	Separe toalhas felpudas, roupão ou manta
<b>Som ambiente</b>	Coloque música relaxante ou sons da natureza
<b>Água morna</b>	Faça banhos de imersão ou escalda-pés

# 6 Rituais Para Seu Mini SPA

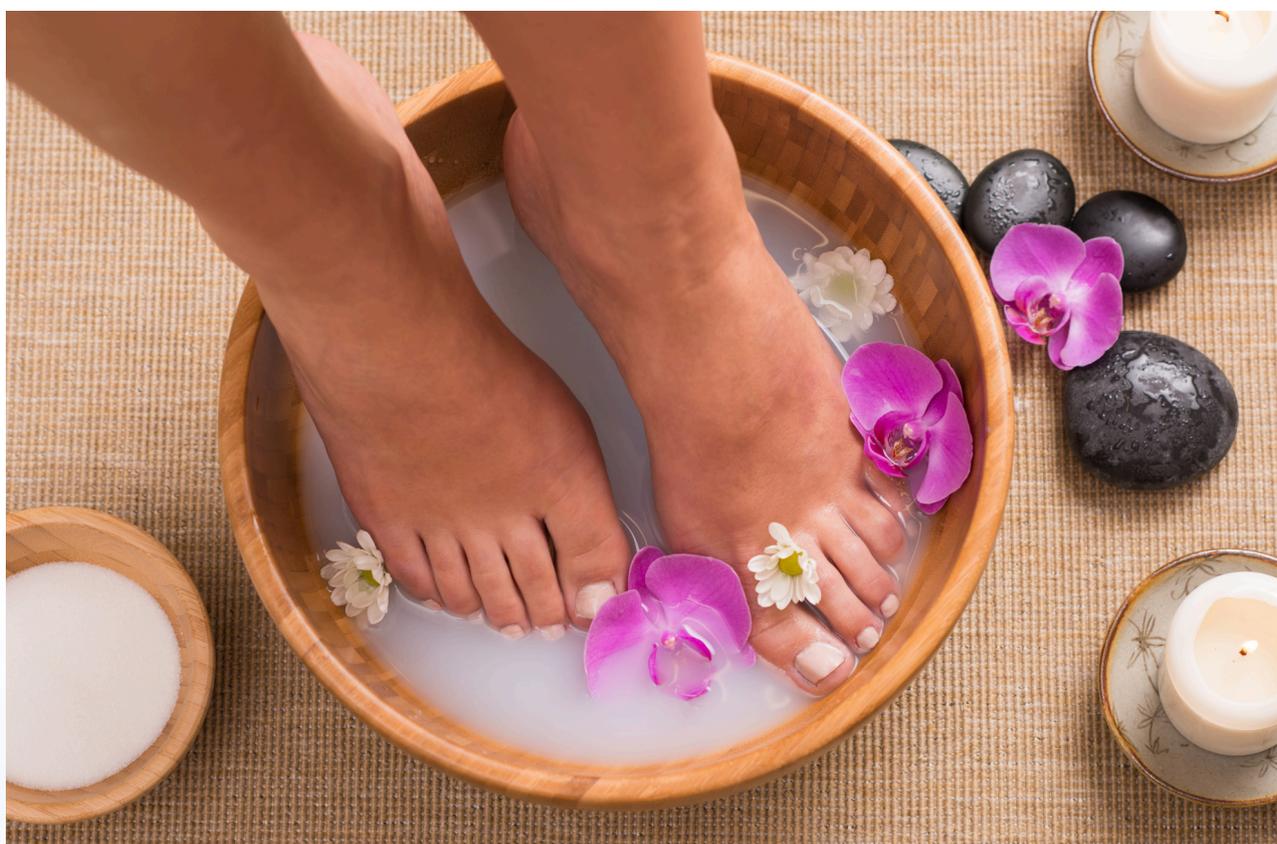
## Ritual 1 – Banho Aromático

Pingue 10 gotas de óleo essencial em 1 colher (sopa) de óleo vegetal. Adicione à água da banheira ou jogue sobre o corpo durante o banho. Feche os olhos e inspire fundo.



## Ritual 2 – Escalda-Pés Relaxante

Em uma bacia, coloque água morna, 3 colheres (sopa) de sal grosso e 5 gotas de óleo essencial (lavanda ou hortelã). Mergulhe os pés por 10 minutos.



### **Ritual 3 – Máscara Facial Natural**

Misture 2 colheres (sopa) de argila verde com água mineral até virar pasta. Aplique no rosto por 10 minutos e enxágue.



## **Ritual 4 – Auto-Massagem Corporal**

Use óleo vegetal (amêndoas, semente de uva) aquecido levemente. Massageie braços, ombros e pernas, com movimentos lentos e firmes.



## **Ritual 5 – Spray Aromático para o Ambiente**

Misture 20 gotas de óleo essencial em 100 ml de água + 1 colher (sopa) de álcool de cereais. Borrife no banheiro antes do banho ou no quarto.



## **Ritual 6 – Momento Mindfulness**

Sente-se confortavelmente. Feche os olhos e respire fundo 10 vezes. Concentre-se no som, nos aromas e na temperatura do ambiente.



# Dicas Extras para Intensificar o SPA

- Use playlists relaxantes (sons da natureza, piano suave)
- Mantenha o celular fora do banheiro por 30 min
- Separe roupões e chinelos só para seu momento SPA
- Escolha um aroma que traga bem-estar emocional

Seu lar pode ser seu maior refúgio. Crie pequenos rituais que te façam lembrar do quanto você merece cuidado e momentos só seus.

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/>