

IB

Vela de paz

Aromaterapia

Vainilla y Rosa Búlgara

La vainilla y la rosa búlgara tienen propiedades que contribuyen al bienestar físico y emocional.

La vainilla es conocida por su aroma dulce y reconfortante. Sus propiedades son utilizadas como efecto calmante, aliviando los síntomas del estrés y la ansiedad, promoviendo una sensación de tranquilidad.

Su fragancia puede contribuir a elevar el estado de ánimo, ayudando a combatir la sintomatología depresiva.

La rosa búlgara promueve la armonía en las emociones, protegiendo la estabilidad emocional y aliviando los síntomas depresivos y ansiosos, además de ser útil en situaciones de estrés.

Iskra Baburizza
Psicóloga
iskrababurizza.com

IB

Vela de paz

Aromaterapia

Lavanda y Tilo

La lavanda y el tilo son conocidas por sus propiedades calmantes y relajantes.

La lavanda, conocida por su aroma floral y fresco, se utiliza para reducir los niveles de estrés y ansiedad, promoviendo un estado de calma.

Además, su fragancia ayuda a combatir el insomnio y a conseguir un sueño más reparador. También, ayuda a aliviar dolores de cabeza y tensión muscular.

El tilo, conocido por su suave aroma, ayuda a reducir la tensión y el estrés, promoviendo la relajación. Además, refuerza la función de la lavanda para conseguir un sueño reparador.

Iskra Baburizza

Psicóloga

iskrababurizza.com