



**KIT DE  
BIENESTAR**



Este kit es todo lo que necesitas para Activar, Renovar y Calmar tu energía, contienen varios elementos que activan tus Sentidos y cuerpo, relajan tu mente, son Productos 100% naturales, ayurvédicos para el cuidado y bienestar del cuerpo.

@ayurvedalina, es un perfil diseñado por Lina Franco Profesional de ayurveda dedicada al cuidado del cuerpo a través de la medicina ayurveda, medicina de la India donde se basa en los elementos de la naturaleza, tierra, agua, fuego, aire y ether.

Nosotros los humanos estamos compuestos de la misma naturaleza, tenemos la capacidad de darnos salud activando nuestros 5 sentidos



# 1. Spray para armonizar y activar los sentidos

Mezcla de aceites esenciales como la naranja, romero, canela, verbena y Limoncillo.

Lo puedes usar para comenzar el día, ponlo en el ambiente, en tu lugar de trabajo, 2 a 3 atomizadas, hazlo cuando te sientas fatigado, cansado o con mucha tensión.

Aquí el cuerpo te pide una pausa activa, para que se renueve la energía.

Modo de uso: úsalo en espacios puntuales o incluso sobre tu cuerpo y tu entorno... No te preocupes todos los ingredientes son 100% naturales.



## 2. Oleolato herbal

Mezcla de hierbas medicinales que relajan el cuerpo y aceites esenciales como la menta, lavanda, eucalipto en una base de aceite de ajonjolí prensado en frío.

Esta mezcla aporta una sensación de descanso. Sus ingredientes naturales penetran en la piel, ayudando a relajar las zonas más tensionadas del cuello, cara y muñecas, rodillas, pies y cualquier zona que tengas tensionada.

Úsalo en la sien, con movimientos circulares hacia el nacimiento del pelo.  
Orejas: por delante y por detrás, masajea los lóbulos

Cuello: Occipital (puntos de tensión entre la nuca y la cabeza, haz un leve movimiento en forma circular con la cabeza, por el lado derecho y luego por el izquierdo. Llega a la mitad y espera unos minutos para continuar con tu actividad.

Pies: masajea en forma de círculos del talón hacia los dedos de los pies



### 3. Mezcla de especias de la india (Chai). Cárgate de energía

Canela, cardamomo, pimienta negra, nuez moscada, clavos, mezcla de especias que activan el cuerpo, dejando una sensación de gusto en el paladar. Tómalo para comenzar el día yo máximo hasta las 4 pm.

Bebida funcional, rica, caliente o fría, excelente para el sistema digestivo, esta mezcla puedes ponerla en postres.

Media Cucharadita en agua caliente, leche vegetal o animal, le puedes añadir miel, panela o cualquier endulzante..



#### 4. Mezcla de especias para terminar el día

Cúrcuma, ashwagandha, jengibre, panela. Mezcla de especias y hierbas de la india para relajar y calmar al cuerpo,

Disfrútalo cuando termines tu día ( 2 horas antes de ir a la cama) o en la Mañana.

Media cucharadita en agua caliente, ( también puedes tomarla con leche vegetal o animal, preferiblemente caliente y batida). Esta mezcla puedes ponerla en postres.







# DISFRÚTALO!

Si quieres saber más sobre ayurveda y todo lo que puedes hacer por tu salud y bienestar (incluye crear un estilo de vida, rutinas, yoga, alimentación, productos naturales) puedes encontrarme así:

Instagram: @ayurvedalina  
[www.ayurvedaencolombia.com](http://www.ayurvedaencolombia.com)  
Whatsapp: 3155100004



