

Aceites Esenciales y Plantas En mi Vida Diaria

DIRIGIDO A
Población en general

OBJETIVOS GENERALES

- Dar a conocer la aromaterapia que, a través del uso de productos aromáticos como aceites esenciales, tiene el objetivo de mejorar nuestro bienestar psicológico y/o físico.
- Dar a conocer las propiedades de diferentes plantas para la mejora de nuestra salud
 - Conocer la posibilidad de vivir sin tóxicos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descubrir la importancia de utilizar productos naturales para la salud de nuestro cuerpo.
 - Reconocer plantas de nuestro entorno
 - Conocer diferentes técnicas de elaboración de productos naturales (aceites esenciales y plantas)
- Aprender a respetar el entorno que nos rodea y ser conscientes del valor que tiene.

TEMARIO DEL CURSO

- Qué es la Aromaterapia
 - Beneficios
- Los Aromas y su relación con el cuerpo y la mente
 - Distinguiendo olores
 - Qué son los Aceites Esenciales
 - Usos, Efectos y Formas de uso
 - Plantas, propiedades y usos
 - Oleatos, Tinturas
 - Qué son y cómo se elaboran
 - Sustancias tóxicas en productos que usamos
 - Práctica. Elaborando nuestro propio producto
- La importancia de la naturaleza con relación a nuestro cuerpo

METODOLOGÍA

- Participativa y comunicativa
- Parte teórica por medio de dípticos, exposición oral y juegos
- Parte práctica donde se realizarán ungüentos, velas, brumas, roll-ones... que cada quien se llevará a su casa, dependiendo de sus gustos y necesidades
- Entre las personas participantes se realizará un dossier o libro informativo con todo lo aprendido

TEMPORALIZACIÓN

- Entre octubre y mayo
- Dos horas semanales (horario y día a elegir entre las personas asistentes)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Evaluación continua durante la asistencia al curso
- Encuesta final

MATERIAL

- Aceites
- Hojas y Flores de Plantas
- Material para la realización de productos de limpieza
- Material para realización de velas
- Material para realización de brumas y roll-ones
- Material para la realización de ungüentos
- Bolígrafos, lapiceros y folios o cuadernos
- Material para hacer oleatos y tinturas