



## Чек-лист ритуала "Ванна блаженства и любви"

Много веков назад человечество постигло всю суть благотворного воздействия воды на организм, способствуя его выздоровлению. Врачи рекомендовали принимать лечебные ванны при достаточно широком спектре заболеваний. С открытием эфирных масел эти процедуры стали еще более приятными, эффективными и, без сомнения, любимыми взрослыми и детьми. И так, рецепт ванны с эфирными маслами для блаженства, релакса и хорошего настроения.

### Вам потребуется:

- морская или любая (не ароматизированная) соль - 1 ст.л
- натуральные эфирные масла: Бергамот 5 кап; Иланг-Иланг - 3 кап; Кедр - 3 кап
- Вода 40 градусов, полная стандартная ванна

### РИТУАЛ

- Подготовьте эфирные масла. Внесите их в соль
- Наполните ванну водой и растворите соль с эфирными маслами
- Принимайте ваннные процедуры 15-30 минут

Закройте глаза, слушайте музыку, дышите размеренно. И главное - улыбайтесь для

себя, для своего здоровья, молодости и красоты. В завершении рекомендуется нанести на кожу натуральный крем или сыворотку и не вытираться.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?