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 ддетьми. И так, рецепт ванны с эфирными маслами для блаженства, релакса и хорошего настроения.

1. Вам потребуется:

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

2. РИТУАЛ

- ☐ **2.1** Подготовьте эфирные масла. Внесите их в соль
- ☐ **2.2** Наполните ванну водой и растворите соль с эфирными маслами
- ☐ **2.3** Принимайте ванные 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?