

Colecția 'Do it Yourself'

Ghid cu rețete pentru  
**KIT Romantic**

9 rețete

+ Tehnici de masaj

Află cum  
îți poți menține  
romantismul  
în relația ta

**Ce este 'Do it Yourself'?**

Este un concept prin care ești invitat să îți creezi propriile produse de îngrijire personală și DIY, folosind ingrediente provenite din agricultură organică pe care le vei regăsi în KITurile tematice Ecoterapia.





## De ce Romantic?

Psihologii spun că secretul relațiilor fericite și de lungă durată este romantismul. Tot el este cel care ne face să ne simțim fericiți, ne face mai încrezători, ne dă aripi în alergarea noastră spre împlinirea viselor.

### **Dar ce este romantismul și ce putem face pentru a-l menține?**

Romantismul transcende peste timp adaptându-se fiecărei perioade de timp dar și fiecărei persoane. Dacă în trecut romantism însemna poate o serenadă cantată sub balcon astăzi romantic poate fi considerată o călătorie pe o insulă exotică, o cină în oraș, sau de ce nu, Netflix și popcorn alături de persoana iubită.

Unii ar susține că în zilele noastre romantismul a dispărut sau că a devenit irelevant. În realitate el este de fapt o stare de spirit încă prezentă în viața multor cupluri. Poate fi o stare emoțională care are rolul de a înfrumuseța și îmbogăți relația de cuplu. O relație fără romantism poate deveni rapid una seacă, fiind lipsită de implicare emoțională.

În esență romantismul a însemnat același lucru în orice perioadă: aprecierea verbală a partenerului, timp special petrecut împreună, gesturi de afecțiune, cuvinte de dragoste, comunicare afectivă.

De această dată însă ne vom concentra asupra masajului în cuplu care reprezintă un puternic instrument de interconectare. Momentele speciale de intimitate vor aduce o contribuție semnificativă având puterea de a restabili și a reînnoi legăturile rupte sau amortite.

Natura ne oferă și ea suportul pentru a menține vie flacăra romantismului prin efectele ei aromaterapeutice și senzoriale. Astfel, am conceput pentru tine Kitul Romantic cu ajutorul căruia vei putea crea propriile rețete pentru ulei de masaj, parfum personal sau odorizare casei.

Uleiurile esențiale romantice au pe lângă efectul de detensionare și relaxare capacitatea de a facilita comunicarea și apropierea din cuplu.

Uleiul vegetal pe lângă rolul de bază transportatoare pentru uleiuri esențiale este bogat în vitamine și acizi grași aducând beneficii de hidratare și hranire.

Suprinde-ți partenerul creând o atmosferă romantică în casă, pregătește momente speciale pentru el/ea folosind kitul special conceput în acest sens.



## Retete uleiuri de masaj

Mai jos vom reda câteva sugestii de rețete ușor de preparat, care au efect afrodisiac, de detensionare și relaxare, facilitând comunicarea și apropierea pe plan emotional.

Ingredientele folosite la aceste rețete te vor purta într-o câmpie cu flori aromatice, imbinând miresma exotica a Ylang-Ylangului cu dulceața petalelor florilor de Geranium și Vanilie, condimentate subtil cu aroma dulce-picanta a Cuișoarelor. Toate acestea vor fi purtate de finetea uleiului vegetal de Avocado, pentru ca pielea ta să se resfete la fiecare atingere din timpul masajului.

De reținut!

Într-o sticlă cu capac adăugați ingredientele, închideți capacul și agitați sticlă bine. Uleiul rezultat poate fi folosit și imediat însă este de preferat să stea 12-24 de ore la loc răcoros și întunecat. În funcție de condițiile de păstrare poate fi folosit până la 1 an.



### Touching Soul



Din kit-ul Romantic vom avea nevoie de:

- 30 ml ulei vegetal de Acocado
- 5 picături Ulei esențial Ylang –Ylang III
- 4 picături Ulei esențial Geranium
- 3 picături Extract de Vanilie
- 3 picături Ulei esențial de Cuișoare



### Sweet Love



Din kit-ul Romantic vom avea nevoie de:

- 30 ml ulei vegetal de Acocado
- 9 picături Ulei esențial Geranium
- 5 picături Extract de Vanilie
- 4 picături Ulei esențial de Cuișoare



### Sensual Touch



Din kit-ul Romantic vom avea nevoie de:

- 30 ml ulei vegetal de Acocado
- 7 picături Ulei Esențial Ylang –Yalng III
- 7 picături Extract de Vanilie
- 5 picături Ulei esențial de Cuișoare



## Do It Yourself



Puteți crea propria rețeta de ulei de masaj urmând următorul principiu:  
la 30 ml ulei de bază, în cazul nostru Uleiul de Avocado vom folosi 15 maxim 20 picături ulei esențial .

# 10

## pași de urmat pentru pregătirea unui masaj romantic

1. Pregătiți camera ținând cont de următoarele detalii: camera să fie curată, aerisită, cu temperatură optimă, de preferat 24-25 de grade. Aromatizează camera cu ajutorul unui difuzor folosind uleiurile esențiale din kitul romantic. Pentru ca atmosfera să fie cât mai relaxantă poți folosi o lumină difuză sau lumânări și muzică ambientală pe fundal. Îndepărtați orice mod de distragere a atenției.
2. Alegerea locului pentru masaj este deasemenea important. Cel mai potrivit este să pregătiți locul pe podea care este o suprafață fermă și confortabilă. Pregătiți locul folosind un prosop suficient de mare, moale și pufoș. Este necesar să mai aveți la îndemână și un alt prosop sau patură cu care să înveliți partea care nu este masată.
3. Uleiul de masaj îl puteți pregăti cu o zi înainte sau chiar în aceeași zi. Puteți alege una dintre rețetele propuse de noi sau dacă aveți experiență în utilizarea uleiurilor esențiale puteți face propria rețetă. Ține cont de faptul că uleiul trebuie să fie la temperatura corpului atunci când îl vei folosi. Dacă îl vei turna direct pe pilea partenerului va avea loc efectul de șoc termic și va ieși din starea de relaxare. Pentru a evita acest lucru este necesar să freci palmele înainte timp de 10 secunde pentru a se încălzi apoi pune uleiul în palma ta și începe executarea masajului.
4. Ai grijă la și starea ta de spirit. Aceasta trebuie să transmită liniște și relaxare pentru a putea promova romantismul.
5. Documentați-vă în prealabil asupra unor tehnici de masaj, eventual testează pe tine înainte de a-l testa pe partenerul tău.
6. În mod clasic masajul începe cu zona spatelui, apoi fese și spatele genunchilor, picioare și se termină cu masajul feței și al capului . Efectuează mișcări largi cu apăsări ferme dar line.





7. În masajul romantic este necesar să ai în vedere punctele erogene ale corpului precum și pastrarea contactului permanent cu corpul partenerului. Pauzele, chiar și pentru câteva momente poate avea ca efect ieșirea din starea de relaxare.

8. Este important ca în timpul masajului poziția ta/ a celui care efectuează masajul trebuie să fie cât mai relaxantă. Nu vei putea să fi romantic dacă simți durere din cauza unei poziții incomode. De regulă, o poziție comodă este cu șezutul pe fesele partenerului.

9. Bucurați-vă în tăcere de momentele de relaxare. Acest aspect va contribui la romantismul și senzualitatea momentului.

10. Puteți completa seara romantică cu o baie aromatizată: adăugați într-un recipient 400gr de sare grunjoasă, peste care se va turna 20ml de gel de duș sau spumant de baie. În timp ce amestecați compoziția adăugați 20-30 picături de ulei esențial după preferință. Compoziția se va adăuga în cadă cu apă înainte de a intra.



Cu ajutorul kit-ului vă puteți crea un parfum personal, cu note florale și romantice, care este 100% natural și organic, un răsfăț pentru pielea și psihicul tău.

De reținut!

În sticluta cu roll-on adăugați pe rând ingredientele enumerate, punem rola și capacul apoi agităm bine.  
Este de preferat să-l lăsați la loc răcoros și întunecat pentru 12-24 ore.

### Flower Dew

- sticlută 10 ml cu roll-on
- 9 ml ulei vegetal de Avocado
- 6 picături de Ylang-Ylang III
- 5 picături de Geranium
- 5 picături Vanilie
- 4 picături Ulei esențial de Cuișoare

### You are Wonderful

- sticlută 10 ml cu roll-on
- 9 ml ulei vegetal de Avocado
- 7 picături de Geranium
- 5 picături Vanilie
- 4 picături Ulei esențial de Cuișoare

### Romantic

- sticlută 10 ml prevăzută cu roll-on
- 9 ml ulei vegetal de Avocado
- 7 picături Ulei esențial Ylang-Ylang III
- 6 picături Vanilie
- 5 picături Ulei esențial de Cuișoare

### Do It Yourself

Creează-ți propria rețetă păstrând proporțiile:  
- la 9 ml Ulei vegetal adăugați 15-20 picături ulei esențial.

## Retete pentru diffuser



Creează o atmosferă romantică în casa ta difuzând uleiurile esențiale cu ajutorul unui difuzor de aromaterapie cu ultrasunete sau a nebulizatorului de ulei esențial.

Beneficiile uleiurilor Esențiale Ecoterapia provenite exclusiv din culturi organice sunt multiple, ajutând la detensionarea stării de spirit și la purificarea aerului din încăperi. Moleculele de ulei esențial ajung în proporție de 45% în organism, lucrând ca un adjuvant natural pentru sănătatea ta. În plus nopțile vor deveni mai odihnitoare, îmbunătățind calitatea somnului.

Pentru difuzorul cu apă vă propunem să încercați următoarele rețete:

### Nectar



- 120 ml apă
- 3 picături de Ulei esențial Ylang-Ylang III
- 2 picături de Ulei esențial de Geranium
- 2 picături de extract de Vanilie
- 3 picături Ulei esențial de Cuișoare

### Ylang Land



- 120 ml apă
- 4 picături de Ulei esențial Ylang -Ylang III
- 5 picături de extract de Vanilie

### Flower Mist



- 120 ml apă
- 4 picături de Ulei esențial Ylang-Ylang III
- 2 picături de Ulei esențial de Geranium
- 3 picături de extract de Vanilie

### Do It Yourself



Încearcă și tu propria rețetă respectînd regula: la 120 ml apă poți adauga între 7-10 picături de ulei esențial. Aceleași rețete le poți încerca și la nebulizator, fără apă și dublînd numărul de picături de ulei esențial sau conform specificațiilor producătorului .



Ai o rețetă cu care te mândrești? O poți trimite la adresa: [ecoterapia.mag@gmail.com](mailto:ecoterapia.mag@gmail.com) iar noi o vom publica pe pagina noastră pentru sub numele tău pentru a fii apreciată și de alte persoane.

Mulțumim pentru că ai ales acest Kit. Te așteptăm pe [ecoterapia.ro](http://ecoterapia.ro) cu multe alte Kituri din colecția "Do It Yourself" cu care vei putea să îți prepari singur produse din ingrediente de calitate, organice: săpunuri, bombe pentru baie, șampon, gel de dus sau chiar creme și loțiuni de corp.

De asemenea te invităm să descoperi oferta noastră de uleiuri esențiale și ape florale provenite exclusiv dincultură organică.

Descoperă grija naturii pentru sănătatea și confortul tău cu produsele Ecoterapia.

Îți doresc o viață plină de romantism,

Cu drag,  
Viorica M.C.  
[Ecoterapia.ro](http://Ecoterapia.ro)

Pe curând!