

# LA AROMATOUCH TECHNIQUE™ COMPLETA

## ASPETTI DA TENERE A MENTE

In questa sezione ti spiegheremo nel dettaglio in cosa consiste la tecnica e ti mostreremo esattamente come praticarla. Ma prima di cominciare l'AromaTouch Technique™, ecco 11 aspetti da tenere a mente.

### 1. **Mantieni il contatto fisico**

Mantieni sempre il contatto fisico con la persona ricevente dall'inizio alla fine. In questo modo si creerà una connessione di fiducia che garantirà la migliore esperienza possibile per la persona ricevente.

### 2. **Mantieni la giusta idratazione**

Offri alla persona ricevente una bottiglia o un bicchiere d'acqua affinché possa mantenere i giusti livelli di idratazione.

### 3. **Elimina possibili distrazioni**

Non permettere che nulla disturbi questo momento rilassante. Assicurati che i telefoni siano spenti ed evita di parlare alla persona ricevente mentre pratichi la tecnica.

### 4. **Crea l'ambiente adatto**

Potresti usare una musica rilassante di sottofondo per creare un'atmosfera calma e invitante. La musica più ritmata potrebbe disturbare questo momento di relax. Se possibile, abbassa le luci per aiutare la persona ricevente a rilassarsi più velocemente e con meno distrazioni.

### 5. **Fai in modo che la persona ricevente sia a proprio agio**

Stendi un telo sotto la persona ricevente e posiziona una coperta calda sulle sue gambe per garantire il massimo comfort.

### 6. **Tieni gli oli essenziali a portata di mano**

Prima di iniziare la tecnica, assicurati di avere gli oli essenziali a portata di mano su un tavolino o nel grembiule per poterli applicare in sequenza in modo agevole. Inoltre, è consigliabile allentare o togliere i tappi dai flaconi così non dovrai aprire e chiudere ogni flacone man mano che introduci gli oli durante i vari passaggi della tecnica.

### 7. **Inizia con il lato migliore**

Se sei mancino/a, potrebbe essere più facile iniziare la tecnica sul lato destro del corpo e viceversa nel caso dei destrorsi. Così facendo avrai più controllo nel versare le gocce di olio essenziale e inizierai ogni movimento con la mano con cui ti senti più sicuro/a.

### 8. **Regola il lettino da massaggio**

Se utilizzi un lettino da massaggio, controlla che sia alla giusta altezza in modo che tu non debba chinarti o allungarti per raggiungere il corpo della persona ricevente. In genere, la giusta altezza per un lettino da massaggio è appena sotto la tua anca.



