

AROMATOUCHECHNIQUE™

Passo 1: dōTERRA BALANCE™

1. Inizia con la **presentazione dell'olio**. Mantieni il contatto con la persona ricevente per tutta la durata della tecnica.
2. Procedi a effettuare **tre movimenti circolari con i palmi**.
3. Distendi le mani lungo la spina dorsale verso l'apice e la base del sacro. Mantieni la posizione per 3-5 respiri profondi e poi passa alla fase successiva.

Passo 2: Lavanda

1. Senza perdere il contatto con la persona ricevente, esegui la **presentazione dell'olio**.
2. Effettua gli **sfregamenti alternati con i palmi**.
3. Inizia l'**attivazione delle 5 zone**.
4. Effettua la **riduzione della tensione auricolare**.

Passo 3: Tea Tree

1. Senza perdere il contatto con la persona ricevente, esegui la **presentazione dell'olio**.
2. Procedi agli **sfregamenti alternati con i palmi**.
3. Partendo dalla parte superiore del capo, inizia l'**attivazione delle 5 zone**.

Passo 4: On Guard™

1. Senza perdere il contatto con la persona ricevente, esegui la **presentazione dell'olio**.
2. Effettua gli **sfregamenti alternati con i palmi**.
3. Esegui l'**attivazione delle 5 zone**.
4. Procedi con lo **scorrimento dei pollici**.

Passo 5: AromaTouch™

1. Senza perdere il contatto con la persona ricevente, esegui la **presentazione dell'olio**.
2. Procedi agli **sfregamenti alternati con i palmi**.
3. Esegui l'**attivazione delle 5 zone**.

Passo 6: Deep Blue™

1. Senza perdere il contatto con la persona ricevente, esegui la **presentazione dell'olio**.
2. Effettua gli **sfregamenti alternati con i palmi**.
3. Esegui l'**attivazione delle 5 zone**.
4. Procedi con lo **scorrimento dei pollici**.

Passo 7: Arancio Dolce e Menta Piperita (piedi)

1. Esegui la **presentazione dell'olio** (piede) mantenendo il contatto. Applica prima Arancio Dolce e poi Menta Piperita.
2. Inizia l'**attivazione delle 3 zone del piede**.
3. Esegui l'**attivazione delle 5 zone del piede**.
4. Passa alle **pressioni con i pollici nelle 5 zone**.
5. Ripeti i passaggi 1-4 sull'altro piede.

Passo 8: Arancio Dolce e Menta Piperita

1. Senza perdere il contatto con la persona ricevente, esegui la **presentazione dell'olio**. Applica prima Arancio Dolce e poi Menta Piperita.
2. Effettua gli **sfregamenti alternati con i palmi** sul lato della schiena a te opposto.
3. Procedi poi a eseguire i **tre movimenti circolari con i palmi in senso orario** sullo stesso lato in cui hai cominciato all'inizio della tecnica.

Passo 9:

1. Termina eseguendo il **movimento linfatico** per due o tre volte o per circa 15-30 secondi.