

The body achieves what the mind believes

dōTERRA®
Yoga Collection



서울특별시 서초구 강남대로 369, 8층 (서초동, 에이플러스 애셋빌딩) 고객상담실 1600-5105

www.doterra.co.kr All Rights Reserved. V1 Copyright 2018 doTERRA Korea



YOGA
COLLECTION

도테라 요가 컬렉션

dōTERRA®

Yoga Collection

••

도테라 요가 컬렉션은

안정, 집중, 깨달음을 위한 특별한 향기를 지닌
프리미엄 요가 블렌드 오일입니다.

앵커 Anchor, 안정 블렌드

얼라인 Align, 집중 블렌드

어센드 Ascend, 깨달음 블렌드

차별화된 도테라 3종

요가 컬렉션만의 특별한 향기로

여러분의 삶을 더욱 찬란하게 빛내보세요.

••

dōTERRA®

02

03



품 60207026

회 79,000원

PV 60

역사 속의 요가와 에센셜 오일

The History of Yoga and Essential Oils

요가는 6,000~7,000년 전 인더스문명 시대 인도에서 시작된 고대의 정신수련 방법입니다. 요가(yoga)라는 단어는 본래 “결합”, 또는 “합일”을 의미하는 산스크리트 어 유즈(yuj)에서 유래했으며, 몸과 마음, 영혼을 하나로 결합하여 심신을 단련하는 수행법을 의미합니다.

요가는 크게 아사나(자세), 프라나야마(호흡), 디아나(명상) 3가지 구성요소로 이루어져 있습니다. 일반적으로 운동을 할 때에는 이 세 가지 요소를 골고루 활용하지 않습니다. 예를 들어, 우리는 늘 숨을 쉬고 있지만, 호흡에 대해 의식적으로 생각하지는 않습니다. 하지만 요가에서 호흡은 핵심과도 같습니다. 각각의 요가 자세는 항상 숨을 깊게 들이쉬고 내쉬는 과정을 포함하고 있지요. 동시에 명상을 통해 호흡 패턴에 주의를 기울이면서 갖은 잡념으로부터 자유로워집니다.

우리 나라에는 372년 후한에서 고구려로 불교가 전파되면서 요가도 함께 전해졌으며, 384년 중국 동진에서 백제로, 528년 고구려에서 신라로 불교가 전해지며 삼국 전체에 확산되었다고 알려집니다. 「삼국유사」 기록에 의하면, 669년 신라 문무왕 때 명랑법사가 요가를 행하여 왜군을 물리쳤으며, 고려의 왕건도 요가에 심취했다는 기록이 존재합니다.



출처: 두산백과, 한국민족문화대백과



요가는 몸과 정신, 호흡을 통해 육체적, 정신적, 영적 건강을 동시에 추구하는 전인적 체계로, 신체의 건강과 안녕을 되찾고 정신을 가다듬기 위한 방법론입니다. 꾸준히 요가를 하게 되면 집중력 향상, 마인드 컨트롤 강화, 호흡조절 능력 강화가 이루어져 여러 신체적, 심리적 병증을 예방할 수 있습니다.

에센셜 오일도 자연에서 그대로 추출한 천연 화합물을 통해 사람들의 몸, 마음, 영혼을 편안하게 만들어 주는 것을 목표로 합니다. 에센셜 오일은 추출되는 식물의 종, 부위에 따라 저마다 다른 이점을 지니고 있지만, 모두 자연적으로 순하게 정화하는 특성을 지니고 있으며 불안감과 긴장을 이완시키고, 긍정적인 기분을 느끼도록 도와주며, 신체의 감각에 집중할 수 있도록 도와줍니다. 결국 요가와 에센셜 오일은 그 형태만 다를 뿐, 본질적으로는 닮아있다고 할 수 있습니다. 이를 보여주듯 현대 과학에서는 요가와 에센셜 오일을 접목함으로써 긍정적인 시너지 효과가 발생할 것이라 가정하고 연구를 계속하고 있습니다.

요가와 에센셜 오일을 함께 사용해 보세요. 요가 초보자이든 전문 요가 지도자이든 요가를 하는 모두가 에센셜 오일을 통해 더 깊이 있고 풍부한 요가를 경험할 수 있으며, 일상에 요가와 에센셜 오일을 더하는 것만으로도 여러분의 삶은 보다 건강하고 찬란하게 빛날 수 있습니다.



Anchor Grounding Blend

도테라 요가 컬렉션의 안정 블렌드, 앵커는 전신을 차분하게 감싸주는
파스한 향기의 에센셜 오일입니다.

앵커는 자연의 풍부한 향기로 바쁜 일상 속에서 마음의 안정을 되찾고
자기 자신에 대한 믿음을 되찾을 수 있도록 도와줄 것입니다.

◆ What's in?

- 라벤더, 시더우드, 프랑킨센스, 시나몬 바크, 샌달우드, 블랙페퍼, 파솔리

◆ When?

- 요가를 시작할 때
- 침착함과 안정을 찾기 위해 명상할 때
- 일상 속에서 산만하고 정신이 없을 때
- 어렵고 힘든 일로 자신감과 확신을 잃었을 때
- 중요한 결정이나 도전을 앞두고 차분한 마음을 유지하고 싶을 때

◆ How?

- 앵커 1~2방울을 손바닥에 떨어뜨린 후 코에 가까이 대고 숨을 깊이 들이쉽니다.
- 도테라 디퓨저를 사용하시면 편리하고 지속적으로 향을 즐기실 수 있습니다.
- 요가 매트에 1~2방울 떨어트립니다.
- 심장, 등, 손목, 목뒤, 가슴, 무릎, 발바닥에 국소적으로 발라줍니다.



Align Centering Blend

도테라 요가 컬렉션의 집중 블렌드, 얼라인은 신선하고 산뜻한 꽃 향기의 에센셜 오일입니다. 집중력이 흐트러졌을 때, 얼라인은 신선한 허브 향으로 여러분의 잠재된 가치를 떠올리고 안정된 기분 상태를 유지할 수 있도록 도와줄 것입니다.

◆ What's in?

- 베르가못, 고수씨, 마조람, 페퍼민트, 자스민, 제라늄, 로즈, 바질, 코코넛오일

◆ When?

- 요가, 학업, 업무에 집중하고 싶을 때
- 일상 속에서 집중력이 흐트러졌을 때
- 의욕이 저조하고 통제감을 상실했다고 느낄 때
- 아침에 유연한 마음으로 하루를 시작하고 싶을 때

◆ How?

- 얼라인 1~2방울을 손바닥에 떨어뜨린 후 코에 가까이 대고 숨을 깊이 들이킵니다.
- 도테라 디퓨저를 사용하시면 편리하고 지속적으로 향을 즐기실 수 있습니다.
- 요가 매트에 1~2방울 떨어트립니다.
- 심장, 손목, 목뒤, 가슴, 무릎, 발바닥에 국소적으로 발라줍니다.



Ascend

Enlightening Blend

도테라 요가 컬렉션의 깨달음 블렌드, 어센드는 밝고 달콤한 꽃 향기의 에센셜 오일입니다. 시련, 좌절, 어려움에 부딪혔을 때, 어센드는 경쾌한 시트러스 향으로 기분을 끌어올려 여러분이 발휘할 수 있는 힘의 최고점에 이르도록 도와줄 것입니다.

What's in?

- 레몬, 자몽, 시베리안 퍼, 멜리사, 오스만투스, 코코넛오일

When?

- 고난이도의 요가 자세를 취할 때
- 낙담하고 좌절해 밝게 기분 전환이 필요할 때
- 아침에 즐겁고 밝은 하루를 시작하고 싶을 때
- 요가, 학업, 업무에서 더 높은 성취를 이루고 싶을 때
- 새로운 출발, 목표, 도전들을 위한 동기부여가 필요할 때

How?

- 어센드 1~2방울을 손바닥에 떨어뜨린 후 코에 가까이 대고 숨을 깊이 들이칩니다.
- 도테라 디퓨저를 사용하시면 편리하고 지속적으로 향을 즐기실 수 있습니다.
- 요가 매트에 1~2방울 떨어트립니다.
- 가슴, 관자놀이, 손목, 목뒤에 국소적으로 발라줍니다.

* 제품을 바른 후 12시간 동안은 자외선을 피하시기 바랍니다.

일상 속의 요가와 에센셜 오일

Yoga in everyday lives & Essential oils

오늘날 사람들은 현대 사회의 끊임없는 변화와 경쟁, 바쁜 일상 생활에 따른 과도한 자극으로 많은 스트레스를 받고 있습니다. 요가는 운동, 명상, 호흡 및 깊은 휴식을 결합하여, 현대인들에게 심리적 육체적으로 다양한 도움을 제공할 수 있습니다.

많은 연구 결과에 따르면 요가는 스트레스와 불안감 조절, 수면에 유익한 효과가 있다고 합니다. 요가가 스트레스 호르몬인 코르티зол을 감소시키고 주의 집중 및 기억력 개선에 영향을 준다는 사실도 발견되었습니다. 또한, 요가는 신체의 유연성을 높여주고, 몸의 긴장을 이완시키는 데 도움을 주어 모든 활동을 하는데 근육 조직의 저항이 줄어들게 합니다. 이는 어떤 활동을 하는데 필요한 에너지가 감소해 일상 생활에서 더 효율적인 에너지 사용이 가능하다는 것을 의미합니다. 그뿐만이 아닙니다. 요가는 정적인 운동으로 여겨지기 쉽지만, 근력을 향상시켜 체력 증가와 부상 예방에 도움을 줍니다.

요가는 연령, 성별과 상관없이 모든 사람들에게 다양한 혜택을 제공합니다. 어렵게 요가를 배울 것 없이, 집에서 쉬운 요가 자세를 수행하는 것만으로도 많은 즐거움이 될 수 있습니다.
지금 바로 가족, 친구, 연인과 함께 해보세요.



앵커와 어울리는 요가 자세



*Anchor
Steadying Blend
5mL*

일상이 매우 바쁘게 흘러갈 때, 할 일이 너무나도 많지만 무엇부터 해야할 지 막막할 때가 있습니다.

앵커 에센셜 오일의 풍부하고 따스한 향기와 함께 차분한 요가 자세를 수행해 보세요. 어센드는 명상, 휴식을 위한 요가 자세와 잘 어울리는 안정의 향입니다.

Ideal Yoga Poses with Arise



앉은 명상자세



좌상 비틀기 자세



부 무드라 자세

얼라인과 어울리는 요가 자세



Align
Centering Blend
5mL

바쁜 일상 생활 속에서 삶의 목표가 흐려지고 중심을 잡기 힘들어져 무언가 단절된 느낌을 받을 때가 있습니다.

얼라인 에센셜 오일의 신선하고 산뜻한 향기와 함께 집중을 요하는 요가 자세를 수행해 보세요. 얼라인은 집중을 요하는 요가 자세와 잘 어울리는 자연의 향입니다.



Ideal Yoga Poses with Align



전사자세 II



삼각자세



빗장 자세



Ascend
Enlightening
Blend
5mL

어센드와 어울리는 요가 자세



목표를 달성하고 꿈을 이루려고 노력하다보면 때로는 도전과 시련, 좌절을 마주하기도 합니다.

그럴 때 어센드 에센셜 오일의 밝고 경쾌한 향기와 함께 활력을 높여주는 요가 자세를 수행해 보세요. 어센드는 고도의 활력을 요구하는 요가 자세와 어울리는 용기, 행복의 향입니다.



Ideal Yoga Poses with Ascend



똑바로 서기



팔을 들어 양쪽으로 뻗기



반달자세



YOGA COLLECTION

Anchor
앵커, 안정 블렌드
안정감, 용기
앞으로 나아가기 위한 향기

Align
얼라인, 집중 블렌드
신뢰감, 유연성
조화로운 마음을 위한 향기

Ascend
어센드, 깨달음 블렌드
행복, 활력
목표 달성을 위한 향기

라벤더
시더우드
샌달우드
시나몬 바크
프랑킨센스
블랙페퍼
파솔리

베르가못
고수씨
마조람
페퍼민트
자스민 앱솔루트
로즈

자몽
레몬
オス만투스
엘리사
시베리안 퍼

doTERRA Anchor Grounding Essential Oil Blend
doTERRA Align Centering Essential Oil Blend
doTERRA Ascend Enlightening Essential Oil Blend

Yoga is the journey of the self
Through the self, To the self.

—

요가는
자기 자신의,
자기 자신을 통한,
자기 자신을 향한 여행이다.

최고의 요가 경전,
바가다드 기타 Bhagavad Gītā



doTERRA
YOGA
COLLECTION

