Realizou-se este sábado na Biblioteca Municipal de Ferreira do Zêzere, o Workshop “Saúde e bem-estar com soluções naturais”.

A sessão começou com um momento musical acústico de Didgeridoo, por Ruben Branco.

Foi feita uma abordagem de como os óleos essenciais poderão melhorar o Bem-Estar: físico, emocional e energético.

Os temas tratados foram os seguintes:

- O que são os óleos essenciais e como os pode usar na sua vida diária

- Porquê escolher óleos essenciais

- Segurança e evidências científicas

- Alguns dos óleos mais populares

Desperte os 5 sentidos, através de óleos terapêuticos

http://bibliotecaferreiradozezere.blogspot.pt/