



Lwówecki Ośrodek Kultury

ul. Przyjaciół Żołnierza 5, 59-600 Lwówek Śląski · tel. 75 782 45 32

Dzień kobiet – Poczuj mała

8 MARCA 2025

Poczuj mała

*Warsztaty aromaterapeutyczne
z Joanną Antosik "Wrotyczowa"*



1. Wprowadzenie do aromaterapii

Czym jest aromaterapia i jej rola w codziennym życiu?
Powstawanie i właściwości olejków eterycznych.

2. Trening węchowy – blind test

Rozpoznawanie zapachów z zamkniętymi oczami.
Analiza emocji i wspomnień wywoływanych przez zapachy.

3. Poznajemy olejki eteryczne

Podstawowe grupy olejków i ich właściwości.
Zasady łączenia olejków w harmonijną kompozycję.

4. Tworzenie perfum roll-on

Dobór olejków według preferencji i właściwości terapeutycznych.
Zapachowa mapa emocji – personalizacja zapachów.
Samodzielne komponowanie i przygotowanie perfum.
Sposób użytkowania i przechowywania.

Sala Kameralna, LOK, 8 marca, godz. 11-13:30, koszt: 60 zł

Dzień kobiet – Poczuj mała

08.03.2025, godzina: 11:00

Sala kameralna LOK, ul. Przyjaciół Żołnierza 5

Źródło: <https://lok.lwowekslaski.pl/index.php?&strona=5>

Pobrano ze strony <https://lok.expandingweb.com/2025/03/dzien-kobiet-poczuj-mala/>

Data wygenerowania dokumentu: 21 września 2026, 20:47