

CUIDADOS CONSCIENTES

Elabora tus propios productos de

Cosmética Natural

cuándo SEPTIEMBRE 2023 a JUNIO 2024

hora 10:00 - 13:45

dónde ECONSSENTIDOS
Gran Vía de Hortaleza, 51, A
28043 Madrid



Sonia Rosa Escribano
— TU BIENESTAR INTEGRAL —

Curso anual 2023-2024

10 talleres en los que aprendes a cuidarte con plantas y otros ingredientes naturales.

Un curso que cambiara tu vida ♥



BOTIQUÍN NATURAL

- Plantas medicinales
- Aromaterapia
- Arcillas y Geles
- Ungüentos terapéuticos



CUIDADOS CONSCIENTES

- Jabones artesanales
- Cuidados Corporales
- Cuidados Faciales
- Cuidados Capilares
- Higiene personal
- Cuidados para el hogar



Sonia Rosa Escribano

— TU BIENESTAR INTEGRAL —



¿QUÉ ES Cuidados Conscientes?

Cuidados Conscientes es una propuesta de 10 talleres en los que adentrarte en el fascinante mundo de las Plantas Medicinales y la Cosmética Natural.

Para que inicies tu andadura te llevamos a conocer los **ingredientes naturales** desde la experimentación, disfrutando del aprendizaje, hasta que seas capaz de crear tu propio **Botiquín Natural**. *Plantas medicinales, aceites esenciales, aceites vegetales, arcillas, geles, conservantes, emulsionantes, ceras y principios activos 100% naturales* se dan la mano en este curso y se ponen a tu servicio para que desarrolles tu **creatividad y ganes en salud y bienestar**.

En cada taller elaboras entre 3 y 4 **productos cosméticos** para tus cuidados diarios. Así, al finalizar el curso serás capaz de hacer cualquier preparado que necesites y ajustarlo a tus gustos y necesidades: *cremas, tónico, champús, jabones, dentífrico, desodorantes, colutorios, limpiadores, ambientadores, jabones, mascarillas...* ¡Solo tienes que saber qué necesitas y ponerte manos a la obra!



Sonia Rosa Escribano
— TU BIENESTAR INTEGRAL —

¿Quién lo imparte?

Sonia Rosa Escribano



¡Hola!. Soy Sonia, la creadora del ciclo de talleres de **Cuidados Conscientes** y la persona que va a acompañarte a lo largo de **este maravilloso viaje de naturaleza y bienestar**. Te cuento un poco más **sobre mí, mi formación y experiencia.**

*Sin duda la **Cosmética Natural** ha llenado mi vida de **creatividad, disfrute, placer y salud**, por eso quiero compartir estos conocimientos y experiencia contigo. **¿Estás preparad@? ¡Estoy segura de que este curso te cambiará la vida!***

Desde pequeña me ha fascinado la naturaleza, tanta belleza y armonía bien merecen nuestra atención. Así que cuando llegó el momento elegí estudiar la **Licenciatura de Ciencias Ambientales**. Desde entonces he seguido aprendiendo y vinculándome más con la tierra y la naturaleza. Me he formado en el Centro Nacional de Capacitación del Ministerio para ser **facilitadora de agricultura ecológica**, he aprendido sobre **Aromaterapia** con Enrique Sanz Bascuñana y, finalmente, dí el gran paso y fui a Madrid a cumplir uno de mis sueños, estudiar **Naturopatía** durante 4 años.

Con todos estos conocimientos comencé a elaborar mis propios productos cosméticos, **de esto hace ya más de 10 años**, y sigo utilizando la **Cosmética Natural** a diario, ¡nunca me ha fallado!. **Poder crear mi Botiquin Natural personalizado y ajustado a mis necesidades; saber qué ingredientes utilizar para elaborar mis remedios para los pequeños incidentes del día a día; utilizar productos naturales para mi higiene, belleza y hogar; no utilizar productos químicos nocivos y; reducir la cantidad de residuos utilizando envases de vidrio reutilizable o produciendo cosmética sólida...** ¡y encima disfrutar del placer único de los aromas y texturas de los productos naturales!. Para mi no tiene precio.

Actualmente dirijo **TU BIENESTAR INTEGRAL**. Una iniciativa que surge para acompañar a las personas en su proceso de cambio hacia una vida más plena y saludable. Si quieres saber más visitar nuestra página web: www.tubienestarintegral.es



Sonia Rosa Escribano
— TU BIENESTAR INTEGRAL —

¿QUÉ TE LLEVAS?

- En cada taller te entregamos un dossier impreso con toda la información y recetas ampliadas para que puedas tomar notas y revisar los contenidos siempre que quieras.
- También te llevas a casa entre 3 y 4 elaborados cada mes.
- La oportunidad de probar multitud de productos sin tener que hacer la inversión de comprarlos. En cada taller realizamos catas de aceites esenciales y vegetales, emulsionantes, arcillas. etc. **Así puedes decidir qué ingredientes van a formar parte de tu Botiquín y de tus productos cosméticos.**
- Un año de resolución de dudas, en directo y vía telemática
- Un conocimiento práctico y vivencial de las propiedades terapéuticas de las plantas medicinales y otros ingredientes naturales que te acompañará toda la vida.
- Herramientas útiles para tus cuidados diarios y los de tu familia.
- El poder elegir en cada momento la composición, textura, olor y función de tus cosméticos, jabones y productos de higiene
- La oportunidad de utilizar productos de la más alta calidad a un precio muy reducido en comparación con el coste que tendrían estos productos ya elaborados en el mercado.



¿PARA QUIÉN ES?

Los talleres de *Cuidados Conscientes* son para ti si:

- amas la naturaleza y las plantas
- te gusta “potinguear” e investigar
- quieres aprender a cuidarte con productos naturales
- tienes problemas dermatológicos o sensibilidad a los productos químicos y no encuentras soluciones

¿QUÉ APRENDES?

Al finalizar los talleres serás capaz de:

- crear tu propio botiquín con productos naturales
- elaborar productos de cosmética e higiene personalizados
- formular tus propias recetas adaptadas a tus necesidades

MI COMPROMISO

- grupos reducidos, máximo 12 personas
- productos 100% naturales y ecológicos
- información sencilla y vivencial
- simplificar los ingredientes para la elaboración
- que aprendas a crear tu botiquín natural y productos de cosmética adaptados a tus gustos y necesidades



DÓNDE

Econsentidos

Gran Vía de Hortaleza, 51, A
28043 Madrid

Un lugar lleno de aromas, creatividad y armonía que seguro nos inspira y acoge en nuestro viaje.



CUÁNDO

2023

Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do
1 2 3	1	1 2 3 4 5	1 2 3
4 5 6 7 8 9 10	2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17	9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24	16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26	18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30	23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31
30	28	25	16

2024

Enero	Febrero	Marzo	Abril
Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11	4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28
29 30 31	26 27 28 29	25 26 27 28 29 30 31	29 30
27	24	16	27

Mayo	Junio
Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do
1 2 3 4 5	1 2
6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9
13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16
20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23
27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30
25	22



Sonia Rosa Escribano
— TU BIENESTAR INTEGRAL —

PRECIO

- Si haces tu reserva antes del 30 de junio el precio del curso completo es de 890€ (89€/mes).
- Puedes abonarlo en un solo pago o 89€ cada mes.
- Para inscripciones después del 30 de junio el precio es de 990 € (99€/mes)
- En caso de haber plazas libres puedes asistir a talleres sueltos. En este caso el precio por taller es de 99€.

RESERVA DE PLAZA

- Para reservar tu plaza para el curso completo haz un ingreso de 89 € utilizando alguno de las formas de pago que se indica a continuación. Se te descontará este importe en el último taller del curso.
- Si te interesa asistir a algún taller suelto contáctanos y te informaremos de la disponibilidad de plazas.

FORMA DE PAGO

Para formalizar la reserva puedes hacer el pago por:

- **Transferencia Bancaria:** ES16 3058 0990 2727 6266 4537
- **Bizum:** 603.49.71.79
- **Concepto:** Nombre y Apellidos + Cuidados Conscientes

CONTACTO



603.49.71.79. SONIA



hola@tubienestarintegral.es



Sonia Rosa Escribano
— TU BIENESTAR INTEGRAL —

Cuidados Conscientes

30/9/23
10:00-13:45

Taller I: **PLANTAS MEDICINALES**



Qué aprendes

- Introducción a la fitoterapia
- La química de las plantas
- Cómo nombrar las plantas
- Usos y propiedades
- El botiquín básico
- Curas preventivas
- Recolección, secado y almacenamiento
- Extracción de principios activos
Oleomacerados, tinturas, infusiones, decocciones, vinos, jarabes, HAG.

Qué elaboramos



- Aceite de caléndula
- Tintura de romero
- Extracto hidroglicerinado de rosas



Cuidados Conscientes

28/10/23
10:00-13:45

Taller 2: AROMATERAPIA



Qué aprendes

- Introducción a la aromaterapia
- El sistema nervioso y el olfato
- Nociones básicas:
Extractos aromáticos, Quimiotipos, Etiquetado y calidad, Dosificación, Uso seguro, Vías de administración
- CATA AROMÁTICA
- La química de los aceites esenciales
- El botiquín aromático
- Perfumería: el *triángulo aromático*, *notas aromáticas*

Qué elaboramos



- Aceite de masaje personalizado
- Agua de colonia
- Perfume



Cuidados Conscientes

25/11/23
10:00-13:45

Taller 3: **ARCILLAS Y GELES**



Qué aprendes

- Función de las arcillas en la naturaleza
- Las arcillas:
Tipos, Composición, Propiedades
- Usos y precauciones
- Elaborados:
Polvos de arcilla, Leche de arcilla, Arcilla líquida, Arcilla en emplastos
- Ingredientes sinérgicos para emplastos
- Geles naturales de lino y aloe vera
Usos y propiedades, Elaboración y conservación

Qué elaboramos



- Geles de lino y aloe vera
- Mascarillas faciales y capilares
- Cataplasmas



Cuidados Conscientes

16/12/2023
10:00-13:45

Taller 4: UNGÜENTOS Y POMADAS



Qué aprendes

- Elaborados medicinales de uso externo
Ungüentos, linimentos y pomadas
- Elaboración e ingredientes
- Los indispensables en el botiquín
Calamina
Linimento oleocalcáreo
Ungüento base
Linimento de aloe vera
- Recetas y formulación
Bálsamos labiales,
ungüentos terapéuticos personalizados:
circulatorios, descontracturantes,
relajante, expectorante

Qué elaboramos



- Ungüento personalizado
- Linimento de aloe vera
- Calamina
- Linimento oleo calcáreo



Cuidados Conscientes

27/1/2024
10:00-13:45

Taller 5: JABONES ARTESANALES



Qué aprendes

- Proceso de saponificación
- Parámetros del jabón
Sobreengrasado, Concentración, INS, SAP, Yodo, Dureza, Limpieza, Burbujas, Persistencia, Acondicionado, Secado, Solubilidad
- Proceso de Elaboración
Jabón sólido con sosa
Jabón líquido con potasa
Proceso en frío
Proceso en caliente
- Recetas y formulación

Qué elaboramos

- Jabón de Castilla
- Jabón de Marsella
- Jabón personalizado
- Jabón líquido de potasa



Cuidados Conscientes

24/2/2024
10:00-13:45

Taller 6: CUIDADOS CORPORALES



Qué aprendes

ELABORACIÓN DE CREMAS I

- La piel y sus cuidados
- Qué es una emulsión
 - Fase oleosa*
 - Fase acuosa*
 - Emulsionantes, ceras y gomas*
- Aceites vegetales:
 - Composición, propiedades y usos*
- Elaboración de emulsiones
 - Precauciones y utensilios*
 - Pasos para la elaboración*
- Recetas y formulación

Qué elaboramos



- Exfoliante corporal
- Crema corporal
- Crema de manos



Cuidados Conscientes

16/3/2024
10:00-13:45

Taller 7: CUIDADOS FACIALES



Qué aprendes

ELABORACIÓN DE CREMAS II

- Pasos para un cutis saludable
- Exfoliantes naturales físicos y químicos
- Limpiadores faciales y desmaquillantes
- Tónicos naturales
- Serums
 - Base oleosa, acuosa y mixtos*
- Emulsiones
 - Emulsionantes, Texturas, Aditivos naturales*
- Cómo regular el ph de los preparados
- Recetas y formulación

Qué elaboramos



- Limpiador facial / Desmaquillante
- Serum
- Crema facial personalizada



Cuidados Conscientes

27/4/2024
10:00-13:45

Taller 8: CUIDADOS CAPILARES



Qué aprendes

- El cabello y sus cuidados
Composición, Estructura ,Ph
- Ingredientes para el cuidado capilar:
Nutrientes, hidratantes, plantas, detoxificantes, reguladores del ph
- Recetas y formulación
Champús sólidos
Champús líquidos
Geles de peinado
Mascarillas capilares
Acondicionadores
Lociones sin aclarado

Qué elaboramos



- Champú sólido
- Acondicionador en crema
- Gel de peinado o loción tratante



Cuidados Conscientes

25/5/2024
10:00-13:45

Taller 9: **HIGIENE PERSONAL**



Qué aprendes

- Ingredientes naturales para la elaboración de productos de higiene
- Recetas y formulación
 - Pasta dientes en polvo*
 - Pasta dientes gel*
 - Colutorio*
 - Desodorante sólido*
 - Desodorante roll-on*
 - Desodorante spray*
 - Jabón líquido pieles sensibles*

Qué elaboramos



- Desodorante roll-on
- Desodorante sólido
- Pasta de dientes
- Colutorio



Cuidados Conscientes

22/6/2024
10:00-13:45

Taller 10: CUIDADOS DEL HOGAR



Qué aprendes

- Productos naturales para la limpieza
 - Sustancias ácidas y alcalinas*
 - Bactericidas y bacteriostáticos*
 - Antisépticos naturales*
 - Jabones de limpieza*
- Formulación y recetas:
 - Lavavajillas y detergente líquido,*
 - lavavajillas en polvo, pastillas para el*
 - lavavajillas, blanqueador ropa y*
 - quitamanchas, suavizante ropa,*
 - limpiador multiusos, limpiador inodoro,*
 - limpiador de madera, toallitas un uso,*
 - ambientadores y repelentes mosquitos.*

Qué elaboramos



- Detergente líquido y lavavajillas
- Limpiadores multiusos
- Ambientador - repelente mosquitos
- Pastillas para lavavajillas

