

# CUIDADOS CONSCIENTES

Elabora tus propios productos de

## Cosmética Natural

cuándo SEPTIEMBRE 2023 a JUNIO 2024

hora 10:00 - 13:45

dónde BOHEMIA  
Av. José Martínez González, 82  
Elda, Alicante



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](http://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 8 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

En Bohemia

Av. José Martínez González, 82,  
03600 Elda, Alicante

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 31		

## 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

  

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



Sonia Rosa Escribano  
— TU BIENESTAR INTEGRAL —



## PRECIO

- Si haces tu reserva antes del 30 de junio el precio del curso completo es de 600€ (60 €/mes).
- Puedes abonarlo en un solo pago o 60€ cada mes.
- Para inscripciones después del 30 de junio el precio es de 690 € (69€/mes)

## RESERVA DE PLAZA

- Para reservar tu plaza para el curso completo haz un ingreso de 60 € 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
- **Concepto:** Nombre y Apellidos + Cuidados Conscientes
- **Beneficiario:** Tu Bienestar Integral

## CONTACTO



603.49.71.79. SONIA



[hola@tubienestarintegral.es](mailto:hola@tubienestarintegral.es)



Sonia Rosa Escribano  
— TU BIENESTAR INTEGRAL —



# Cuidados Conscientes

23/9/23  
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

21/10/23  
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

18/11/23  
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

2/12/2023  
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

20/1/2024  
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

17/2/2024  
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

9/3/2024  
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

13/4/2024  
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

11/5/2024  
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

15/6/2024  
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

