



SLEEP WELL
KIT

Sites



SLEEP WELL KIT

CUANDO VIAJAS, TU RUTINA Y TUS HÁBITOS SE PUEDEN VER AFECTADOS, ALTERANDO TU ENERGÍA FÍSICA, MENTAL, EMOCIONAL Y ESPIRITUALMENTE.

POR ESTA RAZÓN, HEMOS DISEÑADO ESTE KIT DEL SUEÑO PARA TI. EN ÉL, ENCONTRARÁS PRODUCTOS Y HERRAMIENTAS PARA QUE CONCILIES EL SUEÑO Y PASES UNA NOCHE EXCELENTE.

SIGUE NUESTRAS RECOMENDACIONES A CONTINUACIÓN, CIERRA LOS OJOS Y... **QUÉDATE DORMIDO!**

EL SUEÑO DEPENDE EN GRAN PARTE DE **2 VARIABLES EXTERNAS:** TEMPERATURA Y LUZ; Y **UNA VARIABLE INTERNA:** RELAJACIÓN. ESTO QUIERE DECIR QUE TU PUEDE CONTROLAR E INDUCIR TU PROPIO SUEÑO.

Sites



APAGA LAS LUCES A TU ALREDEDOR.

GARANTIZA QUE LOS APARATOS ELECTRÓNICOS TAMBIÉN ESTÉN APAGADOS O EN MODO AVIÓN.



ACUÉSTATE, PONTE CÓMODO Y QUÉDATE QUIETO.

EL MOVIMIENTO ELEVA TU TEMPERATURA INMEDIATAMENTE E INTERFIERE CON EL SUEÑO.



TRAJE LA ATENCIÓN A TU CUERPO.

SIENTE SU CONTACTO CON LA CAMA.



REALIZA UN **ESCANEO COMPLETO DE TU CUERPO** DE ARRIBA A ABAJO Y RELAJA CADA MÚSCULO.



CONCÉNTRATE EN TU RESPIRACIÓN. NO HAY UNA FORMA CORRECTA DE RESPIRAR, SOLO TRATA DE REGULARLA. RECUERDA ESTAR QUIETO, MUY , MUY QUIETO....

SLEEP WELL KIT

CONTIENE:



ACEITE PARA LA PAZ INTERIOR:

USA EN TU CUELLO Y EN LA SIEN ANTES DE DORMIRTE.



RELAJANTE SAL DE MAR DE INGLATERRA:

ÚSALA EN TU DUCHA ANTES DE DORMIR.



AROMA PARA LA ALMOHADA:

USA SOBRE TU ALMOHADA ANTES DE IRTE A DORMIR.

VALOR: \$ 35.000 COP





SLEEP WELL
KIT

Sites



SLEEP WELL KIT

WHEN YOU TRAVEL, YOU ALTER YOUR SCHEDULE AND YOUR HABITS. THIS IMPACTS YOUR ENERGY, AFFECTING IT PHYSICALLY, MENTALLY, SPIRITUALLY AND EMOTIONALLY.

THIS IS WHY WE HAVE CREATED THE SLEEPING KIT, WHERE YOU WILL FIND AMAZING PRODUCTS THAT WILL SOOTHE YOUR TEMPER AND SET YOUR BODY FOR A GOOD NIGHT'S SLEEP.

FOLLOW THE TIPS BELOW AND DRIFT OFF!

FALLING ASLEEP DEPENDS MAINLY ON 2 EXTERNAL VARIABLES: TEMPERATURE AND DIRECT LIGHT, AND ONE INTERNAL VARIABLE: RELAXATION. THIS MEANS, THAT IF YOU CONTROL YOUR BODY AND ENVIRONMENT TO SET THE RIGHT AMOUNT OF LIGHT AND TEMPERATURE, AND YOUR MIND TO BE CALM, YOU WILL FALL ASLEEP.

Sites



TURN OFF THE LIGHTS AROUND YOU AND MAKE SURE ELECTRONICS ARE OFF TOO. SET YOUR SMART DEVICES TO AIRPLANE MODE.



LAY BACK AND STAY REALLY STILL, MOVEMENT IMMEDIATELY RISES YOUR TEMPERATURE AND INTERFERES WITH YOUR SLEEP.



BRING FOCUS TO YOUR BODY. FEEL ITS CONTACT WITH THE BED.



RELAX EVERY SINGLE MUSCLE, SCAN YOUR BODY FROM YOUR HEAD TO YOUR TOES.



CONCENTRATE ON YOUR BREATH. THERE IS NO WRONG OR RIGHT WAY TO DO IT; JUST MAKE IT STEADY. REMEMBER TO BE STILL. VERY, VERY STILL.

SLEEP WELL KIT

INCLUDE:



INNER PEACE OIL:

USE IN YOUR NECK AND IN THE TEMPLE BEFORE GO TO SLEEP.



CALM AND RELAX SCRUB:

SEA AND ENGLAND SALT. USE IN YOUR SHOWER BEFORE TO SLEEP.



SLEEP PILLOW ESSENTIAL:

USE IN YOUR PILLOW BEFORE GO TO SLEEP.

COST: \$ 35.000 COP

