



ASSOCIAZIONE  
CONTRO  
L'ESCLUSIONE

# PEDILUVIO RILASSANTE



## STRUMENTI



2 ASCIUGAMANI



1 BACINELLA



1 CARAFFA



1 CUCCHIAIO  
PICCOLO



1 TIMER

## INGREDIENTI



ACQUA



BICARBONATO DI  
SODIO



OLIO ESSENZIALE ALLA LAVANDA  
O QUELLO CHE PREFERISCI

## PROCEDIMENTO



STENDI L'ASCIUGAMANO A TERRA



APPOGGIA LA BACINELLA SOPRA  
L'ASCIUGAMANO



METTI UN ALTRO ASCIUGAMANO  
VICINO ALLA BACINELLA



PRENDI UNA CARAFFA



RIEMPI LA CARAFFA DI ACQUA  
TIEPIDA



VERSA L'ACQUA DENTRO LA  
BACINELLA



VERSA UN'ALTRA CARAFFA  
D'ACQUA TIEPIDA



PRENDI UN CUCCHIAIO PICCOLO E  
IL BICARBONATO DI SODIO

X 2



METTI **2** CUCCHIAI DI  
BICARBONATO  
DENTRO ALLA BACINELLA



METTI **2** GOCCIE DI  
OLIO ESSENZIALE



METTI UNA SEDIA  
VICINO ALLA BACINELLA



METTI 10 MINUTI NEL TIMER



SIEDITI E  
TOGLI LE CALZE



METTI I PIEDI  
DENTRO ALLA BACINELLA



FAI PARTIRE IL TIMER

**RILASSATI !!!**



QUANDO SUONA IL TIMER



TOGLI I PIEDI D'ACQUA  
APPOGGIALI SULL' ASCIUGAMANO!



ASCIUGA BENE I PIEDI



METTI LE CALZE



METTI LE CIABATTE

ORA METTI A POSTO LE COSE CHE HAI USATO



SVUOTA LA BACINELLA



PRENDI GLI ASCIUGAMANI E BUTTALI NEL CESTO DELLE COSE SPORCHE

**BUON RELAX!**