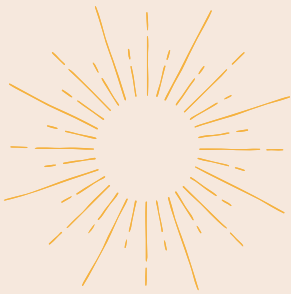




Les 3 rituels pour devenir une Mère Souveraine



Mon trône Intérieur



Mon sceptre d'Énergie



Ma couronne de Douceur

avec dōTERRA



PROTOCOLE AROMA

Préparer mon Royaume



Diffuser :

Mon conseil : utiliser un diffuseur ultrasonique ou à brumisation

>Utiliser de l'eau du robinet filtrée (évite la dépose de calcaire)

>Diffuser en intermittence :

- 30 minutes ON / 30 minutes OFF
- Maximum 3-4 cycles par jour dans la même pièce

ou

• Avec le brumisate Lumio :
fonction intermittence 5min pendant 10h



>Nettoyer votre brumisateur :

- après chaque utilisation : vider l'eau restante, essuyer le réservoir avec un chiffon doux et laisser sécher.
- une fois par semaine : remplir le réservoir à moitié avec de l'eau propre, ajouter 10 gouttes de vinaigre blanc, faire fonctionner 5-10 minutes, vider et rincer à l'eau claire, essuyer avec un chiffon doux ou coton-tige pour les recoins, laisser sécher complètement.

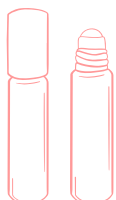
>Dans la chambre : diffuser 30 minutes avant le coucher et éteindre pendant la nuit.

>Aérer les pièces tous les jours pour renouveler l'air.

PROTOCOLE AROMA



Préparer mon Royaume



Diluer :

Les huiles essentielles dōTERRA appliquées en topic (*sur la peau*) sont adaptées aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux enfants à partir de 3 mois, en respectant les dilutions adaptées.

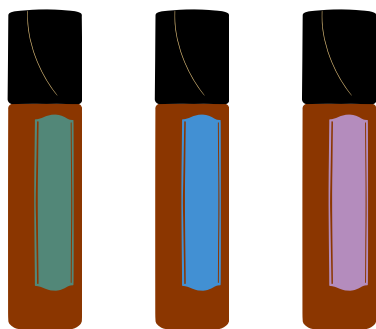
CHARTRE DE DILUTION						
%	0,5%	1%	2%	5%	10%	25%
Utilisation	Bébé 3mois>1an	Enfant 1>6 ans Grossesse	Enfant > 6ans Allaitement	Usage régulier	Traitement douleur & région localisées	Traitement intensif courte durée
10 ml	1 goutte	2 gouttes	4 gouttes	10 gouttes	20 gouttes	50 gouttes

Prépare tes roll-on :

Balance, Adaptiv, Serenity

Selon ta situation :

en 1%, 2% ou 5%/10%



1. Remplis le roll-on du nombre de gouttes d'HE nécessaire
2. Complète par l'huile de coco fractionnée
3. Referme le roll-on
4. Applique !

PROTOCOLE AROMA

Les 3 rituels pour devenir une Mère Souveraine

avec dōTERRA

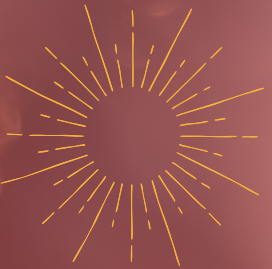


Matin :

Mon trône Intérieur

- >diffuser 3 à 4 gouttes de Citrus Bliss
- >appliquer le roll-on Balance sur la plante des pieds

Ancrage et Confiance
pour une journée sereine



Journée :

Mon sceptre d'Energie

- >respirer le flacon Adaptiv pendant au moins 30 sec plusieurs fois dans la journée
- >appliquer le roll-on Adaptiv sur le plexus solaire et les poignets

Réconfort et Stimulation
tout au long de la journée



Soirée :

Ma couronne de Douceur

- >diffuser 3 à 4 gouttes de Serenity.
- >prendre 1 gélule de Serenity 30 minutes avant le coucher.
- >appliquer le roll-on Serenity sur la plante des pieds et les poignets au coucher.

Calme et Détente
pour une nuit apaisée

