



GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT STRESS-LESS

*Protocole d'accompagnement et d'utilisation des Huiles
Essentielles dōTERRA*





Toute reproduction, diffusion ou enregistrement de ce document, en tout ou en partie, est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

L'auteur n'est pas médecin ni professionnel de santé. Les conseils partagés dans ce livret sont basés sur son expérience personnelle et des informations générales disponibles. Ils ne remplacent en aucun cas un avis médical qualifié.

Pour connaître les effets, les précautions d'emploi et les éventuelles contre-indications de chaque huile essentielle mentionnée, veuillez consulter la fiche descriptive des produits jointe en annexe à la fin de ce livret

L'utilisation des huiles essentielles mentionnées relève de votre propre responsabilité. Assurez-vous de respecter les précautions d'emploi indiquées dans les fiches descriptives jointes



Introduction

Bienvenue dans votre Guide pratique :
Gérer le Stress au Quotidien avec 5 Huiles Essentielles

Ce guide est conçu pour:

- Vous former à un protocole structuré d'accompagnement des émotions avec les huiles essentielles.
- Vous permettre de maîtriser les techniques d'utilisation des huiles.





Sommaire

01

Pourquoi travailler avec les huiles essentielles ?

02

Présentation de la gamme Mood

03

Rituel d'accompagnement Stress-Less

04

Méditation des différentes Huiles

05

Journaling



Pourquoi travailler avec les huiles essentielles ?

**Le stress est un indicateur précieux de notre état intérieur.
Les huiles essentielles nous offrent des moyens naturels pour reconnaître,
comprendre et apaiser ces signaux, favorisant ainsi un bien-être
émotionnel équilibré.**

Le stress est une réaction naturelle de notre organisme face aux défis quotidiens. Les huiles essentielles, grâce à leur action rapide sur le système limbique, peuvent être de précieuses alliées pour transformer nos ressentis en profondeur.

Elles permettent de :

- **Apaiser le stress et l'anxiété :** Des huiles comme la lavande et l'orange douce sont reconnues pour leurs propriétés calmantes, aidant à réduire les tensions nerveuses.



- **Libérer des blocages émotionnels :** L'encens et la camomille romaine favorisent la relaxation et peuvent aider à surmonter les obstacles émotionnels.
- **Cultiver des états d'esprit positifs :** Les agrumes, tels que le citron et la mandarine, sont connus pour leurs effets énergisants et améliorent l'humeur.

Le gamme Mood de doTERRA combinent des huiles florales, boisées et herbacées pour répondre à chaque besoin émotionnel.

Ce kit comprend des mélanges tels que: Balance, Serenity, Citrus Bliss et Adaptiv, chacun formulé pour apporter **équilibre, calme** et **sérénité dans votre vie quotidienne**.

Présentation de la gamme Mood

Mood Kit & Copaiba

Serenity

- **Composition** : Lavande, Ylang-Ylang ,bois de santal, camomille romaine.
- **Bienfaits** : Favorise la relaxation aide au calme et à l'apaisement, favorise le sommeil.
- **Utilisation** : Diffusion ou application sur la plante des pieds, sur les poignets, sur l'oreiller.

Balance

- **Composition** : Épicéa, Bois de Hô, Encens, Tanaisie bleue et Camomille bleue
- **Bienfaits** : Ancrage émotionnel et stabilité intérieure.
- **Utilisation** : Appliquez sur la plante des pieds pour favoriser une sensation d'équilibre tout au long de la journée. Appliquez localement avant le coucher pour vous stabiliser et favoriser de doux rêves.

Présentation de la gamme Mood

Mood Kit & Copaiba

Adaptiv

- **Composition :** d'Orange douce, de Lavande, de Copaïba, de Menthe verte, de Magnolia, de Romarin, de Néroli et de Copalme d'Amérique
- **Bienfaits :** Gestion des émotions intenses ,aide a trouver du réconfort.
Associez-en trois gouttes à de l'huile de coco fractionnée pour un massage apaisant.
- **Utilisation :** Appliquer sur les poignets ,sous les pied sur le plexus.

Citrus Bliss

- **Composition :** Orange douce, citron, pamplemousse, mandarine, bergamote, tangerine, clémentine, absolue de vanille.
- **Bienfaits :** Énergise et élève l'humeur. Apporte une sensation de fraîcheur et de positivité. Stimule la créativité et la motivation.
- **Utilisation :** Diffuser pour créer une ambiance vivifiante. Appliquer sur les poignets comme parfum naturel.

Présentation de la gamme Mood

Mood Kit & Copaiba

Copaïba

- **Composition :** L'huile essentielle de Copaïba est obtenue par distillation à la vapeur de l'oléorésine extraite des espèces d'arbres *Copaifera reticulata*, *Copaifera officinalis*, *Copaifera coriacea* et *Copaifera langsdorffii*.
- **Bienfaits :** Favorise une sensation d'équilibre tout au long de la journée. Appliquez localement avant le coucher pour vous stabiliser et favoriser de doux rêves. Possède un arôme chaud et boisé qui favorise une atmosphère de détente et d'équilibre lorsqu'il est diffusé.
- **Utilisation :** Appliquer une ou deux gouttes sur la zone désirée. Pour un massage, mélanger cinq gouttes avec 10 ml d'huile végétale.
- **Diffusion :** Verser trois ou quatre gouttes dans le diffuseur de votre choix pour créer une ambiance relaxante.



Rituel d'Accompagnement

Matin : Énergie et Équilibre

1. Application de Balance™ :

- Appliquez une goutte du mélange Balance™ sur la plante de chaque pied au réveil. Ce mélange favorise un sentiment de calme et de bien-être tout au long de la journée.

2. Diffusion de Citrus Bliss™ :

- Diffusez 3 à 4 gouttes de Citrus Bliss™ pendant votre routine matinale pour créer une atmosphère énergisante et positive. Ce mélange vivifiant d'agrumes aide à stimuler l'humeur et à revitaliser l'esprit.





Protocole d'Accompagnement

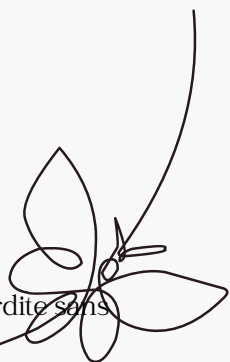
Après-midi : Adaptation et Concentration

1. Utilisation d'Adaptiv™ :

- Appliquez une goutte d'Adaptiv™ sur les poignets et la nuque en milieu de journée, surtout avant des situations potentiellement intenses. Ce mélange est conçu pour aider à s'adapter aux nouveaux environnements et situations fortes en émotions, favorisant une réponse calme et positive.

2. Pause Méditative :

- Prenez 5 à 10 minutes pour une séance de méditation ou de respiration profonde. Diffusez Adaptiv™ pendant cette période pour renforcer les effets apaisants et améliorer la concentration.





Protocole d'Accompagnement

Soirée : Détente et Préparation au Sommeil

1. Bain Relaxant avec Serenity™ :

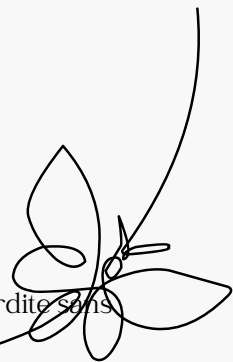
- Ajoutez 5 gouttes de Serenity™ à un bain chaud le soir pour favoriser la relaxation et préparer le corps au repos. Ce mélange aide à créer une atmosphère apaisante propice au sommeil.

2. Application de Copaïba :

- Diluez une goutte de Copaïba avec une huile porteuse et massez la nuque et les épaules pour soulager les tensions accumulées durant la journée. L'huile essentielle de Copaïba est reconnue pour ses propriétés apaisantes et son soutien au bien-être général.

3. Diffusion de Serenity™ :

- Diffusez 3 à 4 gouttes de Serenity™ dans la chambre à coucher 30 minutes avant le coucher pour créer un environnement propice à un sommeil réparateur. Ce mélange favorise une atmosphère calme et relaxante.



Résumé du protocole

Stress-Less

Moment de la journée	Huiles essentielles	Méthode d'application	Bienfaits attendus
Matin	Citrus Bliss™	Diffusion	Énergie et positivité
Matin	Balance	Topique sous les pieds	Equilibre
Après-midi	Adaptiv™	Application topique sur les poignets ou la nuque	Calme et concentration
Soir	Serenity™	Diffusion	Relaxation et apaisement
En cas de tensions	Copaïba	Application topique sur la nuque les épaule , puis inhalation profonde	Apaisement immédiat
Pratiques complémentaires	Balance™	Diffusion lors de la méditation ou du yoga	Ancrage et stabilité émotionnelle

Résumé du Rituel

Citrus Bliss™ : Diffusez 3 à 4 gouttes le matin pour créer une atmosphère stimulante et positive. Appliquez 1 goutte sur votre poignet et frottez vos poignets. Démarrez votre journée de bonne humeur en appliquant Citrus Bliss le matin pour vous revigorer et vous revitaliser.

Adaptiv™ : En cas de montée de stress, appliquez une goutte sur les poignets ou la nuque en milieu de journée pour favoriser le calme et la concentration.

Serenity™ : Diffusez 3 à 4 gouttes le soir pour préparer votre esprit et votre corps à un sommeil réparateur.

Copaïba : Application topique sur la nuque, les épaule , puis inhalation profonde pour un effet apaisant rapide.

Balance™ : Appliquez localement avant le coucher pour vous stabiliser et favoriser de doux rêves.
Diffusez pour renforcer l'ancrage et l'équilibre émotionnel.

Ce rituel vise à intégrer les bienfaits des huiles essentielles à différents moments clés de la journée pour une gestion efficace des humeurs qui se manifestent.

Annexes : Ressources utiles

Émotion	Huiles essentielles recommandées	Méthode d'application	Bienfaits attendus
Colère	Balance™, Adaptiv™	Diffusion ou application topique	Apaisement et recentrage
Tristesse	Citrus Bliss™,	Diffusion ou application topique	Élévation de l'humeur et réconfort
Peur	Adaptiv™, Balance™	Diffusion ou application topique	Calme et assurance
Stress	Adaptiv™, Copaïba	Diffusion ou application topique	Relaxation et réduction de l'anxiété





Un chemin vers l'équilibre émotionnel

Le Kit de Gestion de l'Humeur de doTERRA est une invitation à harmoniser vos émotions grâce aux bienfaits des huiles essentielles. En intégrant des mélanges tels que Balance™, Serenity™, Citrus Bliss™ et Adaptiv™, ce kit offre des solutions naturelles pour favoriser le calme, la relaxation, l'énergie positive et l'adaptabilité face aux défis quotidiens.

Chaque huile a été soigneusement formulée pour soutenir votre bien-être émotionnel, vous permettant ainsi de naviguer sereinement à travers les hauts et les bas de la vie.

En adoptant ces essences dans votre routine quotidienne, vous entreprenez un voyage vers un équilibre émotionnel durable, en prenant soin de vous avec douceur et intention.



LIVRES DES MÉDITATIONS:

*Accompagnement et utilisation des Huiles Essentielles
doTERRA*

Méditation d'Ancrage avec doTERRA Balance™

Préparation :

1. **Environnement :** Choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.
Asseyez-vous confortablement, le dos droit, les pieds bien ancrés au sol.
2. **Application de l'huile essentielle :** Appliquez une goutte de doTERRA Balance™ sur votre poignet puis faites 5 respirations.

Déroulement de la méditation :

1. **Minutes 1 à 3 – Connexion à la respiration :**
 - Fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration.
 - Inspirez profondément par le nez, sentez l'air remplir vos poumons, puis expirez lentement par la bouche.
 - Répétez ce cycle, en laissant votre respiration trouver un rythme naturel et apaisant.
2. **Minutes 4 à 6 – Sensation corporelle :**
 - Portez votre attention sur les points de contact entre votre corps et la surface sur laquelle vous êtes assis.
 - Ressentez le poids de votre corps, la stabilité de votre posture, et imaginez des racines s'étendant de vos pieds vers le sol, vous connectant à la terre.

- **Minutes 7 à 9 – Visualisation de l'équilibre :**

- Visualisez une lumière douce et apaisante émanant du centre de votre poitrine, symbolisant l'équilibre et la sérénité.
- À chaque inspiration, imaginez cette lumière s'intensifier, et à chaque expiration, laissez-la se diffuser dans tout votre corps, apportant calme et stabilité.

- **Minutes 10 à 12 – Affirmations positives :**

- Répétez mentalement des affirmations telles que : "Je suis ancré(e) et stable", "Je suis en harmonie avec moi-même", "Je fais confiance à mon chemin de vie".
- Laissez chaque affirmation résonner en vous, renforçant votre sentiment d'équilibre intérieur.

- **Minutes 13 à 15 – Retour en douceur :**

- Ramenez progressivement votre attention à votre respiration.
- Prenez conscience des sons environnants, des sensations dans votre corps.
- Lorsque vous vous sentez prêt(e), ouvrez doucement les yeux, en conservant cette sensation d'ancrage et de calme intérieur.

Conseils supplémentaires :

- Intégrez cette méditation dans votre routine quotidienne pour renforcer votre équilibre émotionnel.

En pratiquant régulièrement cette méditation avec l'appui de doTERRA Balance™, vous pouvez cultiver une sensation profonde de stabilité et de sérénité dans votre vie quotidienne.

Méditation Relaxante avec doTERRA Serenity™

Préparation :

1. **Environnement :** Choisissez un endroit calme et confortable où vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position détendue.
2. **Application de l'huile essentielle :** Appliquez une à deux gouttes de doTERRA Serenity™ sur la plante de vos pieds ou diffusez trois à quatre gouttes dans la pièce pour créer une atmosphère apaisante.

Déroulement de la méditation :

1. Minutes 1 à 3 – Connexion à la respiration :

- Fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration.
- Inspirez profondément par le nez, sentez l'air remplir vos poumons, puis expirez lentement par la bouche.
- Répétez ce cycle, en laissant votre respiration trouver un rythme naturel et apaisant.

2. Minutes 4 à 6 – Relaxation progressive du corps :

- Commencez par focaliser votre attention sur vos pieds, en relâchant toute tension présente.
- Remontez progressivement vers vos mollets, genoux, cuisses, en détendant chaque muscle.
- Continuez ainsi jusqu'à la tête, en vous assurant que chaque partie de votre corps est détendue.

1. Minutes 7 à 9 – Visualisation apaisante :

- Imaginez-vous dans un lieu serein, comme une plage tranquille ou une forêt paisible.
- Ressentez les sensations associées à cet endroit : la douceur du sable, le chant des oiseaux, la brise légère.
- Laissez ce paysage vous envelopper, apportant calme et tranquillité à votre esprit.

2. Minutes 10 à 12 – Affirmations positives :

- Répétez mentalement des phrases telles que : "Je suis en paix", "Mon esprit est calme", "Je mérite ce moment de détente".
- Laissez chaque affirmation renforcer votre sentiment de bien-être et de sérénité.

3. Minutes 13 à 15 – Retour en douceur :

- Ramenez progressivement votre attention à votre respiration.
- Prenez conscience des sons environnants et des sensations dans votre corps.
- Lorsque vous vous sentez prêt(e), ouvrez doucement les yeux, en conservant cette sensation de calme intérieur.

Conseils supplémentaires :

- Pratiquez cette méditation le soir, avant le coucher, pour favoriser un sommeil paisible.
- Intégrez cette routine à votre quotidien pour améliorer votre bien-être général.

En pratiquant régulièrement cette méditation avec l'aide de doTERRA Serenity™, vous pouvez créer une atmosphère propice à la détente et au repos, contribuant ainsi à une meilleure qualité de vie.

Méditation Apaisante avec doTERRA Adaptiv™

Préparation :

1. **Environnement :** Choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, les pieds bien ancrés au sol.
2. **Application de l'huile essentielle :** Appliquez une goutte de doTERRA Adaptiv™ sur vos poignets et la nuque, ou diffusez trois à quatre gouttes dans la pièce pour créer une atmosphère propice à la détente.

Déroulement de la méditation :

1. **Minutes 1 à 3 – Connexion à la respiration :**
 - Fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration.
 - Inspirez profondément par le nez, sentez l'air remplir vos poumons, puis expirez lentement par la bouche.
 - Répétez ce cycle, en laissant votre respiration trouver un rythme naturel et apaisant.
2. **Minutes 4 à 6 – Relaxation progressive du corps :**
 - Commencez par focaliser votre attention sur vos pieds, en relâchant toute tension présente.
 - Remontez progressivement vers vos mollets, genoux, cuisses, en détendant chaque muscle.
 - Continuez ainsi jusqu'à la tête, en vous assurant que chaque partie de votre corps est détendue.

1. Minutes 7 à 9 – Visualisation apaisante :

- Imaginez un endroit où vous vous sentez totalement en sécurité et à l'aise.
- Visualisez les détails de cet endroit : les couleurs, les sons, les odeurs.
- Ressentez le confort et la tranquillité que cet endroit vous procure.

2. Minutes 10 à 12 – Affirmations positives :

- Répétez mentalement des phrases telles que : "Je suis capable de m'adapter aux changements", "Je fais confiance à mes capacités", "Je suis calme et serein(e) face aux défis".
- Laissez chaque affirmation renforcer votre sentiment de confiance en vous.

3. Minutes 13 à 15 – Retour en douceur :

- Ramenez progressivement votre attention à votre respiration.
- Prenez conscience des sons environnants et des sensations dans votre corps.
- Lorsque vous vous sentez prêt(e), ouvrez doucement les yeux, en conservant cette sensation de calme intérieur.

Conseils supplémentaires :

- Pratiquez cette méditation dans la journée, pour favoriser un état de calme.
- Intégrez cette routine à votre quotidien pour améliorer votre bien-être général.

En pratiquant régulièrement cette méditation avec l'aide de doTERRA Adaptiv™, vous pouvez créer une atmosphère propice à la détente et au ressourcement, contribuant ainsi à une meilleure qualité de vie.

Méditation Revigorante avec doTERRA Citrus Bliss™

Préparation :

1. Environnement : Choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.
Asseyez-vous confortablement, le dos droit, les pieds bien ancrés au sol.
2. Application de l'huile essentielle : Appliquez une goutte de doTERRA Citrus Bliss™ sur vos poignets et la nuque, ou diffusez trois à quatre gouttes dans la pièce pour créer une atmosphère énergisante.

Déroulement de la méditation :

1. Minutes 1 à 3 – Connexion à la respiration :

- Fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration.
- Inspirez profondément par le nez, sentez l'air remplir vos poumons, puis expirez lentement par la bouche.
- Répétez ce cycle, en laissant votre respiration trouver un rythme naturel et apaisant.

2. Minutes 4 à 6 – Sensibilisation sensorielle :

- Concentrez-vous sur les sensations procurées par l'arôme de Citrus Bliss™, en notant comment il influence votre état émotionnel.
- Ressentez l'énergie positive et le sentiment de bien-être que cet arôme apporte.

1. Minutes 7 à 9 – Visualisation énergisante :

- Imaginez une lumière vive et chaleureuse, semblable à la lueur du soleil, pénétrant votre corps à chaque inspiration.
- Visualisez cette lumière se diffusant dans tout votre être, revitalisant chaque cellule et dissipant toute fatigue ou négativité.

2. Minutes 10 à 12 – Affirmations positives :

- Répétez mentalement des affirmations telles que : "Je suis plein(e) d'énergie", "Je rayonne de positivité", "Je suis prêt(e) à accueillir cette journée avec enthousiasme".
- Laissez chaque affirmation renforcer votre sentiment de vitalité et d'optimisme.

3. Minutes 13 à 15 – Retour en douceur :

- Ramenez progressivement votre attention à votre respiration.
- Prenez conscience des sons environnants et des sensations dans votre corps.
- Lorsque vous vous sentez prêt(e), ouvrez doucement les yeux, en conservant cette sensation de dynamisme et de positivité.

Conseils supplémentaires :

- Pratiquez cette méditation le matin pour bien démarrer votre journée ou en après-midi pour un regain d'énergie.
- Intégrez cette routine à votre quotidien pour améliorer votre bien-être général.

En pratiquant régulièrement cette méditation avec l'aide de doTERRA Citrus Bliss™, vous pouvez créer une atmosphère propice à la revitalisation et à l'optimisme, contribuant ainsi à une meilleure qualité de vie.

Sources

Méditation Apaisante avec doTERRA Copaiba

Préparation :

1. **Environnement :** Choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, les pieds bien ancrés au sol.
2. **Application de l'huile essentielle :** Appliquez une goutte d'huile essentielle de Copaiba sur vos poignets et la nuque, ou diffusez trois à quatre gouttes dans la pièce pour créer une atmosphère propice à la détente.

Déroulement de la méditation :

1. **Minutes 1 à 3 – Connexion à la respiration :**
 - Fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration.
 - Inspirez profondément par le nez, sentez l'air remplir vos poumons, puis expirez lentement par la bouche.
 - Répétez ce cycle, en laissant votre respiration trouver un rythme naturel et apaisant.
2. **Minutes 4 à 6 – Relaxation progressive du corps :**
 - Commencez par focaliser votre attention sur vos pieds, en relâchant toute tension présente.
 - Remontez progressivement vers vos mollets, genoux, cuisses, en détendant chaque muscle.
 - Continuez ainsi jusqu'à la tête, en vous assurant que chaque partie de votre corps est détendue.

1. Minutes 7 à 9 – Visualisation apaisante :

- Visualisez un arbre majestueux avec des racines profondes et des branches solides.
- Identifiez-vous à cet arbre, ressentant sa force et sa stabilité face aux éléments.
- Sentez cette force intérieure grandir en vous, vous apportant équilibre et résilience.

2. Minutes 10 à 12 – Affirmations positives :

- Répétez mentalement des phrases telles que : "Je suis centré(e) et équilibré(e)", "Je fais face aux défis avec calme", "Mon esprit est clair et stable".
- Laissez chaque affirmation renforcer votre sentiment d'équilibre intérieur.

3. Minutes 13 à 15 – Retour en douceur :

- Ramenez progressivement votre attention à votre respiration.
- Prenez conscience des sons environnants et des sensations dans votre corps.
- Lorsque vous vous sentez prêt(e), ouvrez doucement les yeux, en conservant cette sensation de calme intérieur.

Conseils supplémentaires :

- Pratiquez ces méditations régulièrement pour renforcer votre bien-être émotionnel.
- Intégrez ces routines à votre quotidien pour améliorer votre capacité à gérer le stress et les défis de la vie.

En pratiquant régulièrement cette méditation avec l'aide de l'huile essentielle doTERRA Copaiba, vous pouvez créer une atmosphère propice à la détente et au ressourcement.

This image shows a single page from a notebook. At the top, there is a brown header with rounded corners. Inside the header, the word "Journaling" is written in a black, cursive script. Below the header, the rest of the page is white and features horizontal purple lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

This image shows a single page from a notebook. At the top, there is a brown header with rounded corners. Inside the header, the word "Journaling" is written in a black, cursive script. Below the header, the rest of the page is white and features horizontal purple lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

This image shows a single page from a notebook. At the top, there is a brown header with rounded corners. Inside the header, the word "Journaling" is written in a black, cursive script. Below the header, the rest of the page is white and features horizontal purple lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

This image shows a single page from a notebook, designed for journaling. At the top, there is a light brown, rounded rectangular header. Inside this header, the word "Journaling" is written in a black, elegant cursive script. Below the header, the page is filled with horizontal, light purple lines, providing a space for writing. The notebook's cover, which appears to be a light beige or cream color with a subtle texture, is visible at the very top and bottom edges of the page.



FICHES PRODUITS

Fiches produits :

Serenity, Citrus Bliss, Adaptiv, Balance & Copaiba

Copaiba

Copaifera reticulata, officinalis, coriacea, et langsdorffii 15 ml

dōTERRA™ | EUROPE

FICHE D'INFORMATION PRODUIT



CPTG™

PRINCIPAUX BIENFAITS

- Considérée comme l'une des huiles essentielles les plus utiles, elle compte d'innombrables applications et bienfaits.
- Huile polyvalente, le Copaiba peut être utilisé localement.
- Fragrance boisée, résineuse et terreuse.
- Peut être associée à une huile végétale ou à un hydratant visage pour une peau éclatante de santé.

DESCRIPTION DU PRODUIT

L'huile essentielle de Copaiba provient d'un arbre tropical parfumé originaire d'Amérique du Sud. Depuis le 16^e siècle, l'huile essentielle de Copaiba est utilisée dans la médecine traditionnelle par les autochtones du nord et du nord-est du Brésil. L'huile essentielle de Copaiba est largement utilisée dans les produits cosmétiques, notamment les savons, les crèmes, les lotions et les parfums en raison de sa capacité à apaiser la peau. Appliquez localement associée à une huile végétale ou à un hydratant visage pour une peau éclatante de santé.

UTILISATIONS

- Ajoutez de l'huile essentielle de Copaiba à votre crème hydratante quotidienne pour une peau éclatante de santé.
- Après une activité intense, appliquez de l'huile essentielle de Copaiba avec de l'huile de coco fractionnée sur les jambes pour profiter d'un massage apaisant.

CONSEILS D'UTILISATION

En massage, mélangez 5 gouttes avec 10 ml d'huile végétale.
Pour le bain, mélangez 5 gouttes avec 5 ml d'huile végétale.
En parfum, mélangez 1 goutte avec 10 gouttes d'huile végétale.
Utilisation locale uniquement.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Possibilité de sensibilité cutanée. Conserver hors de portée des enfants. Consultez votre médecin si vous êtes enceinte ou sous traitement. Évitez le contact avec les yeux, l'oreille interne et les zones sensibles.

AUTRES INFORMATIONS

Vous trouverez le numéro de lot sur le produit.
Le délai d'utilisation est de 12 mois après ouverture.
Vous trouverez la date d'expiration sur le produit.



dōTERRA Serenity™

Mélange reposant 15 ml

dōTERRA™ | EUROPE

FICHE D'INFORMATION PRODUIT



Ingrédients : Huile de Lavandula Angustifolia (Lavande), Huile de bois de Juniperus Virginiana, Huile de feuilles de Cinnamomum Camphora Linaloolifera, Huile de fleurs de Cananga Odorata, Huile de feuilles d'Origanum Majorana, Huile de fleurs d'Anthemis Nobilis, Huile de racine de Vetiveria Zizanoides, Extrait de fruit de Vanilla Planifolia, Huile de bois de Santalum Paniculatum, Benzoate de benzyle, Salicylate de benzyle, Limonène, Linalol

DESCRIPTION DU PRODUIT

dōTERRA Serenity™ est un mélange tranquillisant d'huiles essentielles qui procure un sentiment de calme et de détente. dōTERRA Serenity associe des huiles essentielles reconnues pour leur capacité à apaiser les émotions. Appliquez localement avant le coucher pour réduire les tracas et vous préparer à une nuit reposante. Les huiles essentielles de Genévrier de Virginie, de Bois de Hô et de Vétiver apportent à ce mélange un parfum ressourçant.

UTILISATIONS

- Appliquez sur la plante des pieds à l'heure du coucher pour vous détendre avant de vous endormir. Associez le mélange aux gélules dōTERRA Serenity Restful Complex.
- Ajoutez 2 à 3 gouttes dans un bain chaud contenant des sels d'Epsom afin de créer une atmosphère relaxante et ressourçante.
- Appliquez 2 à 3 gouttes sur la nuque ou le cœur pour une sensation de calme et d'apaisement.

CONSEILS D'UTILISATION

En massage, mélangez 5 gouttes avec 10 ml d'huile végétale. Pour le bain, mélangez 5 gouttes avec 5 ml d'huile végétale. En parfum, mélangez 1 goutte avec 10 gouttes d'huile végétale.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Possibilité de sensibilité cutanée. Conserver hors de portée des enfants. Évitez le contact avec les yeux, l'oreille interne et les zones sensibles.

PRINCIPAUX BIENFAITS

- Serenity est un mélange unique qui procure à l'utilisateur un sentiment de sérénité et de détente.
- Permet de calmer les émotions exacerbées et d'apaiser les sens.
- En application locale, les effets de Serenity peuvent être ressentis immédiatement.



dōTERRA Adaptiv™

Mélange apaisant 15 ml

dōTERRA™ | EUROPE

FICHE D'INFORMATION PRODUIT



CPTG™

Ingrédients: huile de zeste de Citrus Aurantium Dulcis (Orange), huile de Lavandula Angustifolia (Lavande), huile de résine de Copaifera Coriacea/Langsdorffii/Officinalis/Reticulata, huile de fleurs/feuilles/tige de Mentha Spicata, huile de fleurs de Michelia Alba, huile de feuilles/tiges de Rosmarinus Officinalis (Romarin), huile de fleurs de Citrus Aurantium Amara (Orange amère) huile de résine de Liquidambar Acalycina/Formosana, Limonène*, Linalol*

PRINCIPAUX BIENFAITS

- Améliore l'humeur en application locale.
- Apaise la peau.
- Arôme apaisant et relaxant.

DESCRIPTION DU PRODUIT

Lorsque vous ressentez le besoin d'être apaisé, Adaptiv est la solution idéale. Adaptiv est un mélange exclusif qui associe les huiles essentielles d'Orange douce, de Lavande, de Copaïba, de Menthe verte, de Magnolia, de Romarin, de Néroli et de Copalme d'Amérique. La Lavande procure des effets apaisants alors que l'Orange douce stimule. Gardez Adaptiv à portée de main pour trouver du réconfort lorsque vous êtes confronté à une nouvelle situation ou à un nouveau lieu. Adaptiv fonctionne en synergie avec Adaptiv en applicateur à bille pour une action encore plus efficace.

UTILISATIONS

- Détendez-vous dans un bain au sel d'Epsom en ajoutant trois à quatre gouttes d'Adaptiv dilué à l'eau du bain.
- Associez-en trois gouttes à de l'huile de coco fractionnée pour un massage apaisant.

CONSEILS D'UTILISATION

En massage, mélangez 5 gouttes avec 10 ml d'huile végétale. Pour le bain, mélangez 5 gouttes avec 5 ml d'huile de support. En parfum, mélangez 1 goutte avec 10 gouttes d'huile végétale.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Possibilité de sensibilité cutanée. Conserver hors de portée des enfants. Consultez votre médecin si vous êtes enceinte ou sous traitement. Évitez le contact avec les yeux, l'oreille interne et les zones sensibles. Évitez l'exposition au soleil ou aux rayons UV pendant au moins 12 heures après application.

*Composés d'huile d'origine naturelle.



dōTERRA Balance™

Mélange ressourçant 15 ml

dōTERRA™ | EUROPE

FICHE D'INFORMATION PRODUIT



Ingrédients : Huile de Cocos Nucifera (Noix de coco), Huile de branches/feuilles de Picea Mariana, Huile de feuilles de Cinnamomum Camphora Linaloolifera, Huile de Boswellia Carterii, Huile de fleurs/feuilles/tiges de Tanacetum Annuum, Huile de Chamomilla Recutita (Matricaire), Extrait de fleur d'Osmanthus Fragrans, Limonène*, Linalol*

PRINCIPAUX BIENFAITS

- dōTERRA Balance est formulé avec des huiles essentielles bienfaites sur le plan émotionnel qui s'associent à merveille pour créer une sensation de calme et de bien-être.
- Le parfum de dōTERRA Balance est doux et boisé ; c'est la fragrance idéale pour favoriser une sensation d'équilibre et de sérénité.
- Infusé d'huiles essentielles d'Épicéa, de Bois de Hô, de Tanaisie bleue, de Camomille bleue et d'Encens.

DESCRIPTION DU PRODUIT

Le parfum frais et boisé de Balance en fait l'huile essentielle idéale pour retrouver un peu d'harmonie dans votre vie. Épicéa, Bois de Hô, Encens, Tanaisie bleue et Camomille bleue se mélangent parfaitement à l'huile de coco fractionnée pour offrir une fragrance séduisante propice au calme, à la relaxation et au bien-être lorsqu'elle est appliquée localement.

UTILISATIONS

- Appliquez Balance sur le cou et les poignets pour favoriser une sensation de calme.
- Associez Balance à des sels d'Epsom dans un bain chaud pour vous détendre.
- Utilisez-le pour vous aider à créer un environnement calme pendant votre séance de méditation ou de yoga.
- Appliquez sur la plante des pieds pour favoriser une sensation d'équilibre tout au long de la journée.
- Appliquez localement avant le coucher pour vous stabiliser et favoriser de doux rêves.

CONSEILS D'UTILISATION

En massage, mélangez 5 gouttes avec 10 ml d'huile végétale. Pour le bain, mélangez 5 gouttes avec 5 ml d'huile végétale. En parfum, mélangez 1 goutte avec 10 gouttes d'huile végétale. Utilisation locale uniquement.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Possibilité de sensibilité cutanée. Conserver hors de portée des enfants. Consultez votre médecin si vous êtes enceinte ou sous traitement. Évitez le contact avec les yeux, l'oreille interne et les zones sensibles.

*Composés d'huile d'origine naturelle.



Citrus Bliss™

Mélange revigorant 15 ml

dōTERRA™ | EUROPE

FICHE D'INFORMATION PRODUIT



Ingrédients
Huile de zeste de Citrus aurantium dulcis (orange), huile de zeste de Citrus limon (citron), huile de zeste de Citrus paradisi (pamplemousse), huile de zeste de Citrus aurantium bergamia (bergamote), huile d'écorce de Citrus nobilis (mandarine), huile d'écorce de Citrus aurantifolia (citron vert), huile de fruit de Litsea cubeba, extrait de graines de Dipteryx odorata, extrait de fruit de Vanilla planifolia, limonène*, linalol*, citral*, coumarine*.

PRINCIPAUX BIENFAITS

- Propriétés rafraîchissantes.
- En application locale, Citrus Bliss peut donner à votre peau un parfum agréable aux senteurs tonifiantes et exaltantes.
- L'application locale de Citrus Bliss peut être très bénéfique lorsque vous avez besoin de concentration et de clarté.

*Composés d'huile d'origine naturelle.

DESCRIPTION DU PRODUIT

Citrus Bliss™ allie les principaux bienfaits énergisants et rafraîchissants des huiles essentielles d'agrumes. Les essences puissantes d'Orange douce, de Citron, de Pamplemousse, de Bergamote, de Mandarine rouge, de Mandarine verte, de Citron vert, de Litsée, de fève de Tonka et d'absolue de Vanille s'associent pour créer ce mélange unique et harmonieux qui exaltera votre humeur à coup sûr.

UTILISATIONS

- Ajoutez Citrus Bliss à de l'huile de coco fractionnée et utilisez ce mélange en massage stimulant.
- Appliquez 1 goutte sur votre poignet et frottez vos poignets ensemble pour un parfum très agréable à porter au quotidien.
- Démarrez votre journée de bonne humeur en appliquant Citrus Bliss le matin pour vous revigorer et vous revitaliser.

CONSEILS D'UTILISATION

En massage, mélangez 5 gouttes avec 10 ml d'huile végétale.
Pour le bain, mélangez 5 gouttes avec 5 ml d'huile végétale.
En parfum, mélangez 1 goutte avec 10 gouttes d'huile végétale.
Utilisation locale uniquement.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Possibilité de sensibilité cutanée. Conserver hors de portée des enfants. Consultez votre médecin si vous êtes enceinte ou sous traitement. Évitez le contact avec les yeux, l'oreille interne et les zones sensibles. Évitez l'exposition au soleil ou aux rayons UV pendant au moins 12 heures après application.

