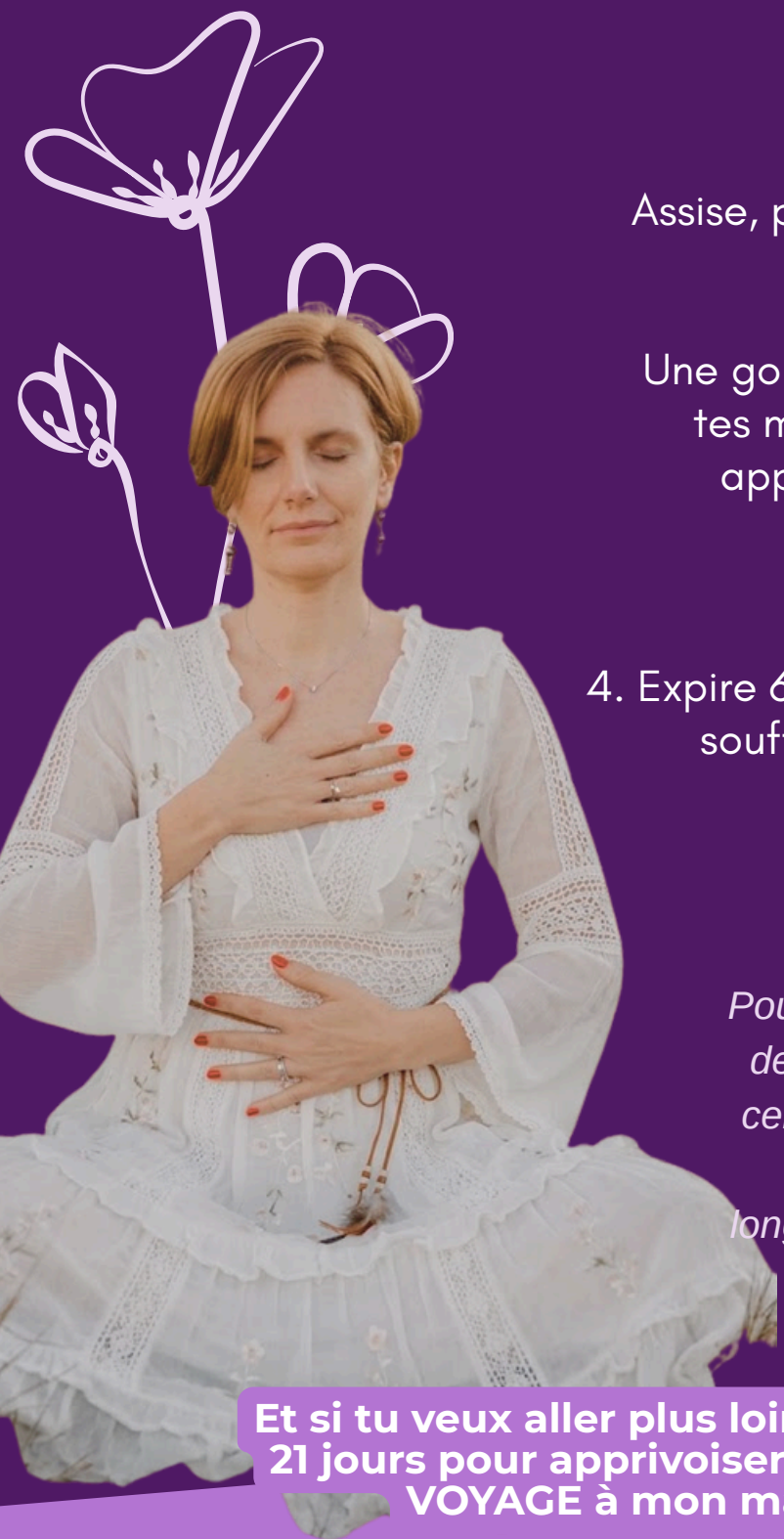
3 minutes pour revenir à toi

Le rituel souffle + huile, quand tout déborde

Coucou toi, tu connais ce moment où tout monte d'un coup ? Moi oui. J'ai mis longtemps à comprendre que ce n'était pas un défaut de fabrication, juste un système nerveux qui en prend plein la figure.



Le geste, en 5 étapes

1. Pose-toi.
Assise, pieds au sol, une main sur le ventre.

2. Ouvre ton flacon.
Une goutte au creux d'une main, tu frottes tes mains l'une contre l'autre, puis tu les approches de ton nez sans le toucher.

3. Inspire 4 secondes par le nez.

4. Expire 6 secondes, lentement, comme si tu soufflais sur une bougie sans l'éteindre.

5. Recommence 8 à 10 fois.
Laisse l'odeur faire le reste.

Pourquoi ça marche ? L'odeur est le seul de tes sens qui file directement vers le cerveau émotionnel, sans passer par le filtre de la raison. Et expirer plus longtemps qu'on inspire envoie un signal de calme au corps.

Et si tu veux aller plus loin : j'ai créé un voyage de 21 jours pour apprivoiser tes émotions. Réponds VOYAGE à mon mail et on en parle.