Être en chemin

AROMA ETE INDIEN

Gestes simples pour entrer en automne en douceur

LA BRUME APAISANTE À LA FLEUR D'ORANGER (HA)

Quand la lumière reste douce mais que l'automne s'installe, la Fleur d'oranger apporte une présence rassurante.

Douce et familière, la Fleur d'oranger traverse les saisons sans danger et dépose une ambiance sereine qui aide le mental à se poser.

Geste simple :
Vaporise dans la pièce ou sur un textile, puis respire trois fois.
Un geste de 10 secondes pour adoucir la journée.

LA PAUSE CAMOMILLE (TISANE)

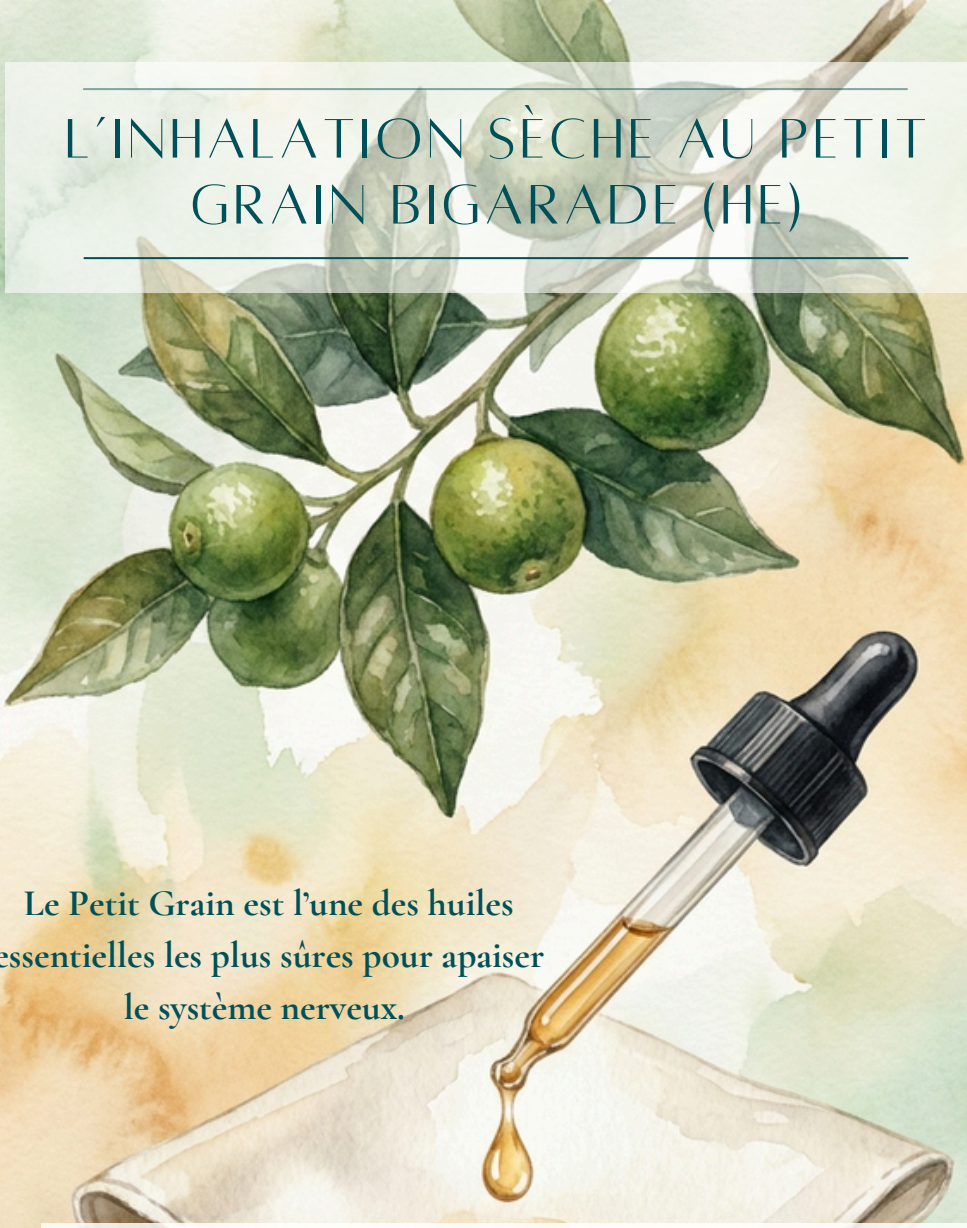
L'hydrolat de camomille
n'a pas toujours une odeur agréable.
Le prendre en tisane est un geste
universel et parfait pour les adaptations.
(1 C. à S. d'HA de camomille noble dans
1 tasse d'eau frémissante.)

Connue, rassurante et apaisante,
elle soutient le mental et adoucit les soirées fraîches.

Geste simple :
Pose tes mains autour de la tasse
et profite de sa chaleur.

Un rituel simple pour
ralentir sans culpabilité.

L'INHALATION SÈCHE AU PETIT GRAIN BIGARADE (HE)



Le Petit Grain est l'une des huiles essentielles les plus sûres pour apaiser le système nerveux.

Douce, verte et florale, elle relâche les tensions, régule le stress et accompagne naturellement les transitions saisonnières.
Geste simple : Dépose une goutte sur un mouchoir et respire trois fois, le temps de laisser ton corps redescendre.
Un geste discret à glisser dans la journée quand tout s'accélère.

LA RESPIRATION AU BOIS DE HÔ (HE)

Le Bois de Hô est une huile essentielle douce et stable, idéale quand l'automne devient réel.
Lumineux, floral et sans danger *(sauf si allergie au linalol)*, il aide le mental à se poser, relâche les tensions et soutient les transitions plus fraîches.

Geste simple : Dépose une goutte sur un galet et respire doucement, le temps de sentir ton corps se détendre.

Un geste discret pour retrouver de la clarté quand la journée se charge.

Tu viens de découvrir quelques gestes aroma simples, doux et sûrs, pour traverser la saison de transition sans te surcharger.

Si tu as envie d'aller plus loin, de découvrir d'autres gestes sensoriels et d'explorer l'aromathérapie en toute sécurité,

Si l'aromathérapie t'appelle et que tu veux avancer en sécurité, je prépare un espace simple et clair pour transmettre ces gestes que j'enseigne depuis plus de 15 ans. Je te préviendrai quand il ouvrira.