

MERCI POUR TON MESSAGE
HÂTE DE TE FAIRE DÉCOUVRIR CETTE PÉPITE



Mais tout d'abord...

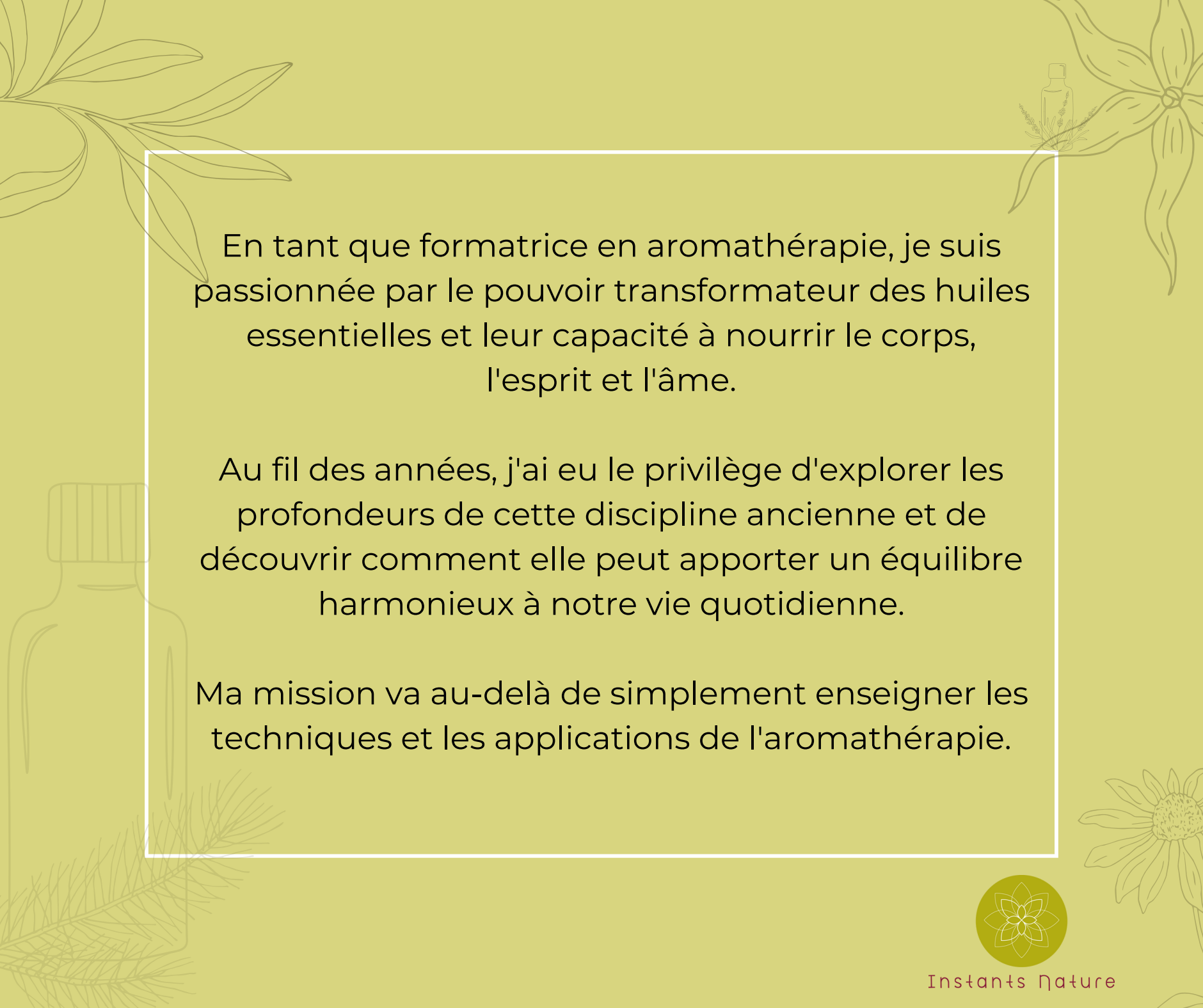
QUI SUIS-JE?



Irène Wyss
Diplômée en aromathérapie
Réflexologie chinoise &
Sophrologie

Anciennement avait un
Cabinet d'aromathérapie au
Centre des Médecines
Intégratives du site de
l'hôpital Riviera-Chablais.

En 2022, partie avec sa
famille pour une vie nomade
sur les routes du monde.

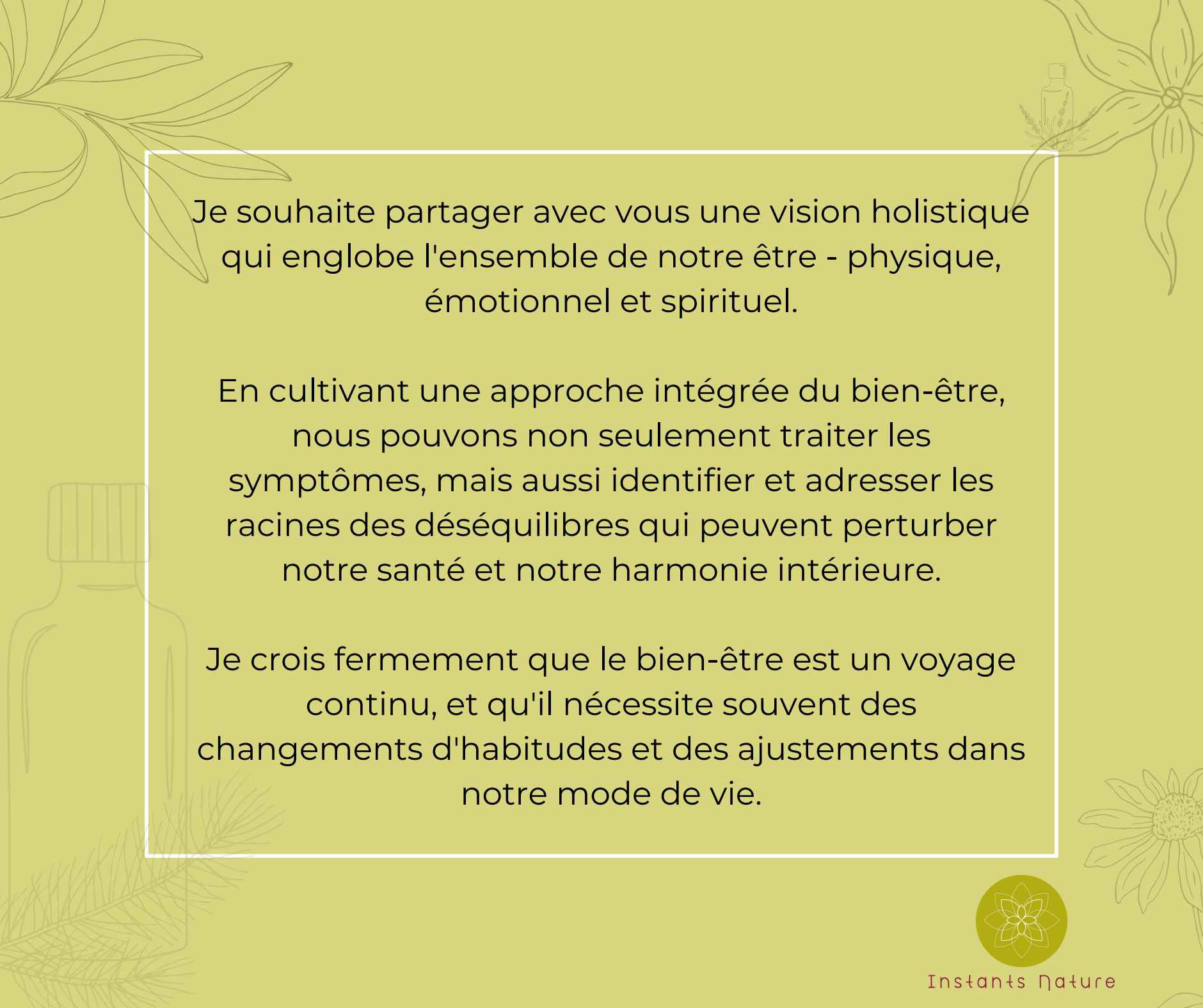


En tant que formatrice en aromathérapie, je suis passionnée par le pouvoir transformateur des huiles essentielles et leur capacité à nourrir le corps, l'esprit et l'âme.

Au fil des années, j'ai eu le privilège d'explorer les profondeurs de cette discipline ancienne et de découvrir comment elle peut apporter un équilibre harmonieux à notre vie quotidienne.

Ma mission va au-delà de simplement enseigner les techniques et les applications de l'aromathérapie.





Je souhaite partager avec vous une vision holistique
qui englobe l'ensemble de notre être - physique,
émotionnel et spirituel.

En cultivant une approche intégrée du bien-être,
nous pouvons non seulement traiter les
symptômes, mais aussi identifier et adresser les
racines des déséquilibres qui peuvent perturber
notre santé et notre harmonie intérieure.

Je crois fermement que le bien-être est un voyage
continu, et qu'il nécessite souvent des
changements d'habitudes et des ajustements dans
notre mode de vie.





C'est pourquoi je m'efforce d'inspirer et d'encourager chacun d'entre vous à embrasser une démarche proactive vers la santé et le bien-être.

Ensemble, nous pouvons explorer les merveilles de l'aromathérapie, apprendre à écouter notre corps, et prendre des décisions éclairées qui nous guideront vers une vie plus équilibrée, épanouie et en harmonie avec notre essence profonde.

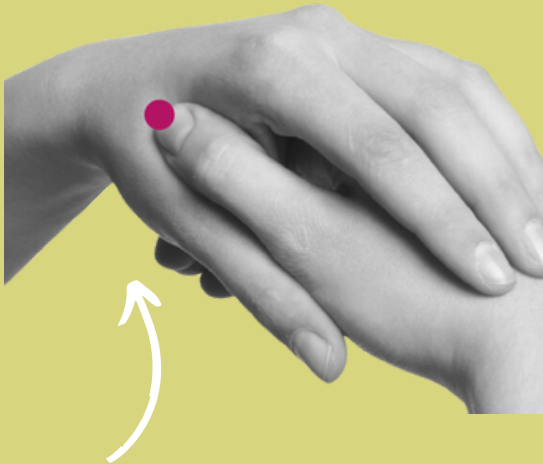




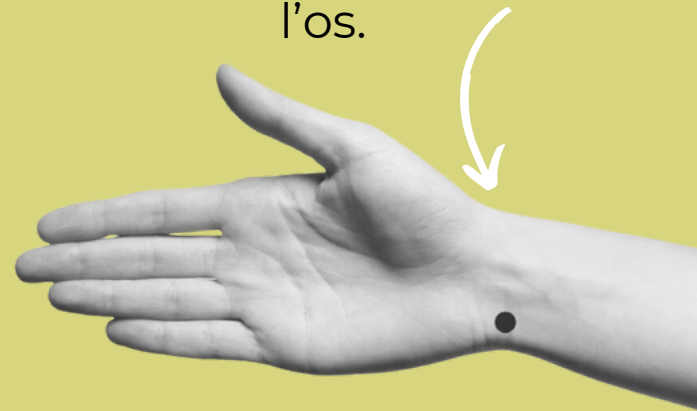
3 POINTS DE RÉFLEXOLOGIE A CONNAÎTRE

LA RÉFLEXOLOGIE POUR RÉDUIRE LE STRESS

Commencez par appuyer sur le point
situé dans le pli du poignet, dans
l'alignement de l'auriculaire, sur le côté
extérieur du tendon, dans le creux de
l'os.



Pressez le dos de la main,
dans le V formé par l'angle
de l'os entre le pouce et
l'index.



Il est possible d'utiliser
pure 1gte de HE Petit grain
bigarade ou Marjolaine à
coquille

HV = Huile végétale
HE = Huile essentielle

LA RÉFLEXOLOGIE POUR RÉDUIRE LE MAL DE TÊTE



Massez la nuque, à la naissance des cheveux, de part et d'autre du muscle. où vous sentez un creux.

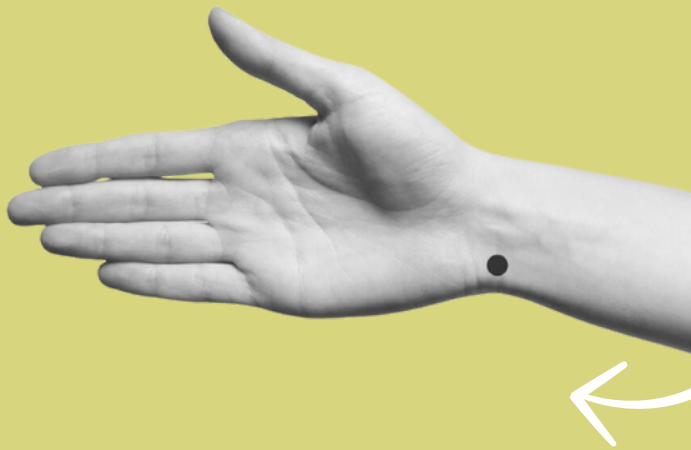
Dilué 1cc d'HV avec 5gtes d'HE
Lavande officinale

Massez le creux et la pulpe du gros orteil, ainsi que sa face externe, correspondant aux zones-réflexes de la tête, du cou, et des cervicales. avec même synergie que ci-dessus ou remplacé par l'HE Camomille romaine



HV = Huile végétale
HE = Huile essentielle

LA RÉFLEXOLOGIE EN CAS D'INSOMNIE



Commencez par appuyer sur le point situé dans le pli du poignet, dans l'alignement de l'auriculaire, sur le côté extérieur du tendon, dans le creux de l'os.

Pour vous détendre et vaincre les insomnies, pressez le point situé à 3 largeurs de doigt au-dessus de la pliure du poignet, sur la face interne de l'avant-bras, entre les deux tendons centraux.

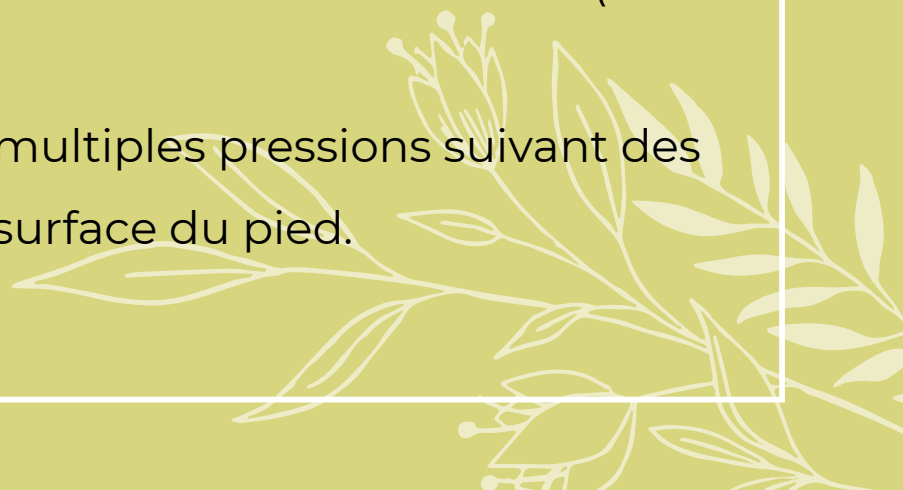
avec 1 gte d'HE pure de Marjolaine à coquille ou Encens



HV = Huile végétale
HE = Huile essentielle

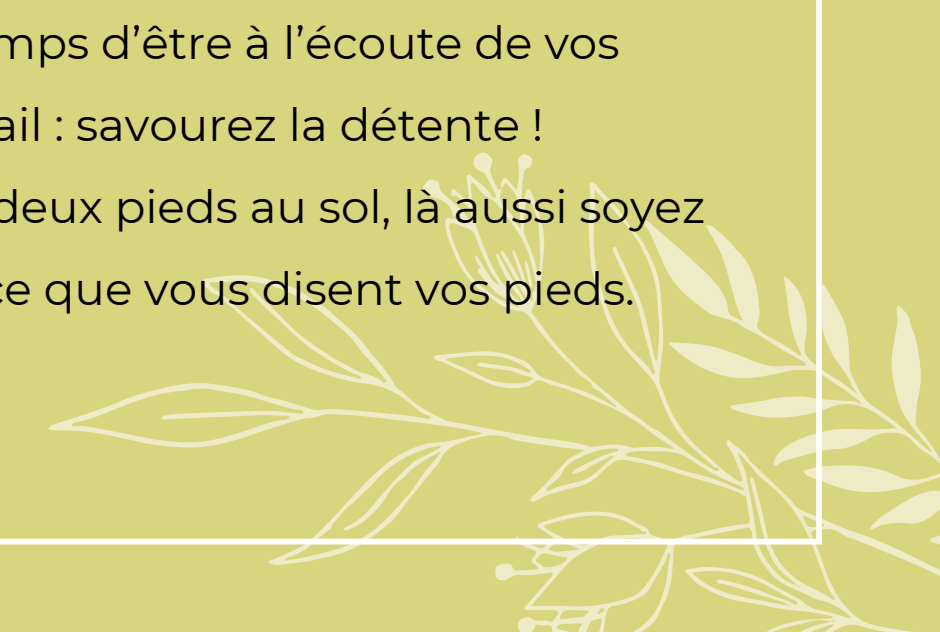


PROTOCOLE D'AUTOMASSAGE DU PIED

- En position assise, posez un pied sur votre cuisse.
 - Déposez de l'huile dans vos mains et répartissez sur le pied.
 - Étirez les orteils dans l'axe de la jambe, puis ramenez vers l'avant (pointe/flex).
 - Attrapez l'ensemble de vos orteils et faites un mouvement de rotation de la cheville dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement.
 - Attrapez chaque orteil entre le pouce, l'index et le majeur puis rotation et étirement de chaque orteil dans les deux sens (avec douceur et application).
 - Avec votre pouce, effectuez de multiples pressions suivant des lignes horizontales sur toute la surface du pied.
- 



PROTOCOLE D'AUTOMASSAGE DU PIED

- Frottez la plante du pied énergiquement et tapotez dans l'idée de réveiller les énergies et de relancer la circulation sanguine.
 - Frottez dans le même esprit le dessus du pied et tapotez.
 - Lissez le pied dans sa totalité pour apaiser, jusqu'à la cheville.
 - Appréciez la différence de sensation entre le pied massé et l'autre.
 - Passez au second pied et recommencez la manœuvre.
 - Une fois terminé, prenez le temps d'être à l'écoute de vos sensations, les pieds en éventail : savourez la détente !
 - Et lorsque vous reposerez les deux pieds au sol, là aussi soyez attentifs quelques instants à ce que vous disent vos pieds.
- 

PRATIQUEZ LA MÉDITATION OLFACTIVE

1

POSITIONNEMENT

Asseyez ou allongez-vous confortablement, puis relâchez vos épaules. Votre position doit vous permettre de respirer sans contrainte.

2

CONCENTRATION

Inspirez profondément votre HE et expirez en vous concentrant sur les sensations de chaque inspiration.

3

CONSCIENCE

Connectez-vous à vos mouvements respiratoires (ventre, poitrine...) Prenez conscience sur ce moment présent et sur votre respiration profonde, régulière et lente...Profitez de ce moment unique



LES HUILES ESSENTIELLES ADAPTÉES

1

VOTRE ATTIRANCE

Il est important que l'huile essentielle choisie soit appréciée par la personne qui la sentira. Concentrez-vous sur votre attirance olfactive et ressentez son message.

2

LES PRÉCAUTIONS

Même l'olfaction peut perturber une personne.

On choisira des HE adéquates en suivant les précautions recommandées.

3

EN CONSCIENCE

Le système olfactif en connexion directe avec nos émotions et notre mémoire. Celui-ci nous accompagne à lâcher-prise, à la détente ou encore la joie...et pourra aussi raviver des souvenirs...



**CHOISISSEZ UNE OU DEUX OU TROIS HUILES
ESSENTIELLES (CELA SUFFIRA) QUE VOUS POUVEZ
RESPIRER SEULE OU EN SYNERGIE.**

EXEMPLE

.....

- Vétiver
- Bergamote
- Orange douce
- Mandarine verte
- Pamplemousse
- Petit grain bigarade
- Marjolaine à coquille
- Bois de Santal
- Sapin Baumier
- Ravintsara...



A faint background illustration of a woman in a yoga pose (Padmasana) with her hands in a prayer position (Anjali Mudra). A small bottle of essential oil with a sprig of herbs is floating near her right hand.

**CES ASTUCES VOUS ONT PLU ?
JE SERAI RAVIE DE RECEVOIR UN
PETIT MESSAGE POUR
CONNAÎTRE VOTRE AVIS**

via les réseaux ou par email
à info@instants-nature.ch

MERCI



Instants Nature