

# Ma trousse d'huiles essentielles pour les vacances

La checklist simple pour  
partir sereinement

*Les huiles essentielles que j'emporte  
chaque été pour prendre soin de toute la  
famille, en voyage comme à la maison.*



# Introduction

On part en vacances pour se reposer mais, on le sait, il y a toujours des petits désagréments qui viennent s'en mêler : stress du départ, mal des transports, sommeil perturbé, digestion difficile, piqûres d'insectes...

Voici la sélection que je te recommande pour constituer une trousse simple, pratique et adaptée aux besoins les plus fréquents.

# Les indispensables pour l'avion

## **Adaptiv Touch**

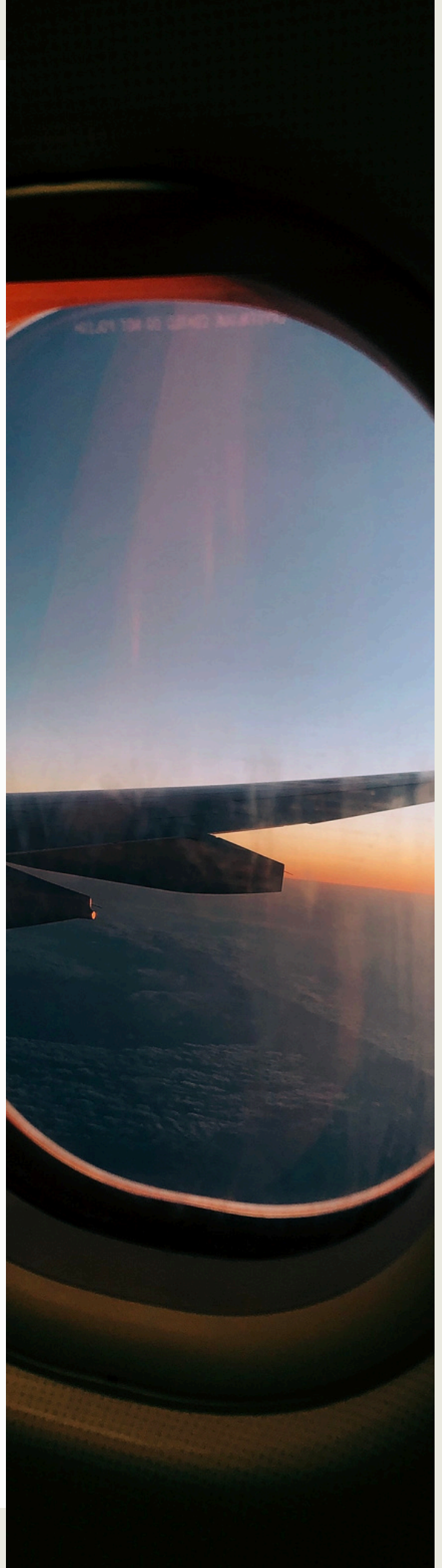
- Pour rester calme avant le départ
- Pour gérer le stress des transports
- À appliquer sur les poignets et la nuque

## **PastTense**

- Pour les tensions liées au voyage
- Pour favoriser la détente pendant le trajet
- À appliquer sur la nuque et les tempes

## **Menthe Poivrée**

- Pour les inconforts digestifs
- Pour garder l'esprit clair lors des longs trajets





# Les indispensables pour la voiture

## **Menthe Poivrée**

- Sensation de fraîcheur
- Longs trajets
- Vigilance

## **ZenGest Touch**

- Inconfort digestif
- Repas pris sur la route

## **Lavande**

- Pour aider les enfants à se détendre pendant le voyage

# Les indispensables avec les enfants

## **Lavande**

Pour les moments où l'on a besoin de retrouver son calme.

## **Orange douce**

Pour favoriser la bonne humeur et la détente.

## **Tea Tree**

Le couteau suisse de la trousse familiale.

## **Steady**

Pour les changements de rythme et les émotions intenses.

## **Rescuer**

Pour les jambes fatiguées après les journées de marche.





# Les indispensables pour le sommeil

- Lavande
- Serenity
- Adaptiv Touch
- Calmer

## **Petit rituel**

10 minutes avant le coucher :

- 1 application d'Adaptiv Touch sur les poignets
- Lavande ou Serenity sous les pieds
- 3 grandes respirations



## Ma mini-trousse idéale

Si je ne pouvais emporter que 5 produits :

- ✓ Adaptiv Touch
- ✓ Lavande
- ✓ Menthe Poivrée
- ✓ Tea Tree
- ✓ Deep Blue Stick



## ET MAINTENANT ?

Tu te demandes peut-être :  
*"Quelles huiles seraient vraiment utiles pour moi  
et ma famille ?"*

La réponse dépend de ton quotidien, de tes  
habitudes de voyage et de ce que tu aimerais  
améliorer cet été.

Je serai ravie d'échanger avec toi pour t'aider à  
construire une trousse simple, adaptée à tes  
besoins et facile à utiliser.

Contacte moi, pour que l'on prenne un rendez-  
vous :  
valerie@jardindessentiel.fr  
07.62.47.11.86