

# MON MAGAZINE D'ÉTÉ AROMATIQUE

Jeux • Défis • Astuces •  
Découvertes

Un été pour explorer les huiles essentielles  
autrement



# BIENVENUE À BORD !

Cet été, je t'invite à embarquer pour un voyage un peu particulier...

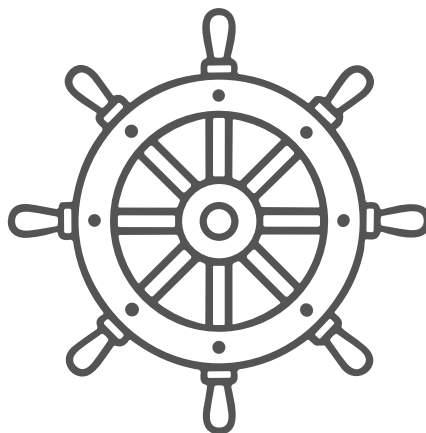
Au fil de ces pages, tu découvriras des jeux, des défis, des recettes, des énigmes et plein d'autres surprises autour des huiles essentielles.

Pas de pression, pas d'objectif à atteindre.  
Prends simplement ce qui te fait plaisir, au rythme de tes vacances.

Alors, installe-toi confortablement, ouvre grand tes sens et profite de cette parenthèse aromatique.

Je te souhaite un très bel été !













Valérie

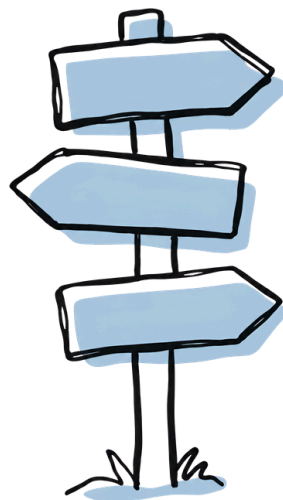


# ITINÉRAIRE DU VOYAGE

Cet été, embarque pour un voyage au cœur des huiles essentielles.

## Au programme :

-  Ton Passeport Aromatique
-  Quel est ton Profil Aromatique de l'Été ?
-  Escale n°1 : Mots cachés
-  Escale n°2 : Bingo Aromatique
-  Escale n°3 : Destinations Aromatiques
-  Escale n°4 : Qui suis-je ?
-  Escale n°5 : Recettes Express de l'Été
-  Escale n°6 : Crée ta Synergie de l'Été
-  Escale n°7 : Ma Trousse Aromatique de l'Été
-  Escale n°8 : Défi Photo Aromatique
-  Escale n°9 : Mon Passeport de Retour
-  Le mot de la fin



# TON PASSEPORT AROMATIQUE

Nom de la voyageuse : \_\_\_\_\_

Destination de l'été : \_\_\_\_\_

Date de départ : \_\_\_\_\_

Mon huile essentielle préférée : \_\_\_\_\_

L'huile que j'aimerais découvrir cet été :

\_\_\_\_\_

## MON HUMEUR DU MOMENT

Colorie la goutte qui te ressemble le plus aujourd'hui :



Besoin de calme



Besoin de confiance



Besoin d'énergie



Besoin de créativité



Besoin de légèreté



Besoin de vacances !

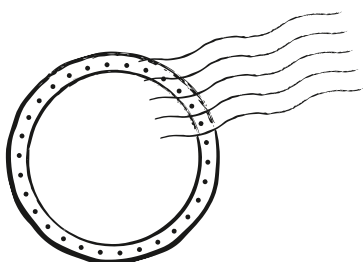
## MON OBJECTIF AROMATIQUE DE L'ÉTÉ

Cet été, j'aimerais...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Date :

Signature

# QUEL EST TON PROFIL AROMATIQUE DE L'ÉTÉ ?

Pour chaque question, note la lettre de ta réponse.

## **1. Ton programme idéal pendant les vacances ?**

- A. Lire un livre dans un endroit calme.
- B. Partir à l'aventure et découvrir de nouveaux endroits.
- C. Organiser un pique-nique avec famille et amis.
- D. Me lancer dans un projet créatif.
- E. Bouger, explorer, faire des activités.

## **2. Le mot qui décrit le mieux ton été rêvé :**

- A. Sérénité
- B. Évasion
- C. Joie
- D. Harmonie
- E. Énergie

## **3. Face à un imprévu, tu as tendance à :**

- A. Prendre du recul avant d'agir.
- B. Improviser.
- C. Chercher le positif.
- D. Trouver une solution qui convient à tout le monde.
- E. Réagir rapidement.

## **4. Ton endroit préféré pour te ressourcer :**

- A. Un coin tranquille à la maison.
- B. Un lieu que je ne connais pas encore.
- C. Un jardin ou un verger.
- D. La nature.
- E. Le bord de mer ou la montagne.

**5. La couleur qui t'attire le plus aujourd'hui :**

- A. Violet
- B. Jaune
- C. Orange
- D. Rose
- E. Vert

**6. Ton indispensable de l'été :**

- A. Mon hamac ou mon livre.
- B. Mon sac à dos.
- C. Mes lunettes de soleil.
- D. Mon carnet.
- E. Ma gourde.



**7. Si ton été était une musique, ce serait :**

- A. Une mélodie douce et apaisante.
- B. Une musique qui donne envie de partir loin.
- C. Un morceau joyeux et ensoleillé.
- D. Une chanson pleine d'émotions.
- E. Un rythme dynamique qui donne envie de bouger.

**8. Ce dont tu as le plus besoin en ce moment :**

- A. Ralentir.
- B. Respirer.
- C. Profiter.
- D. Me recentrer.
- E. Retrouver de l'élan.

# RÉSULTATS

Compte la lettre que tu as obtenue le plus souvent.

## **Majorité de A : LAVANDE**

Tu apprécies les moments de calme et les ambiances cocooning. Cet été, ton défi est simple : ralentir et savourer.

## **Majorité de B : CITRON**

Curieuse et enthousiaste, tu aimes découvrir et expérimenter. Tu apportes de la fraîcheur partout où tu passes.

## **Majorité de C : ORANGE DOUCE**

Optimiste et chaleureuse, tu aimes partager de bons moments. Ton énergie est communicative.

## **Majorité de D : GÉRANIUM**

Tu recherches l'équilibre et l'harmonie. Tu prends soin des autres, mais n'oublie pas de prendre soin de toi aussi.

## **Majorité de E : MENTHE POIVRÉE**

Dynamique et toujours prête à avancer, tu aimes quand ça bouge. Cet été, pense aussi à t'accorder quelques pauses.

Mon profil aromatique : \_\_\_\_\_

Est-ce que je me reconnais dans ce résultat ?

- Oui, totalement !
- Un peu...
- Pas du tout, mais c'était amusant ! 😊

# ESCALE N°1: MOTS CACHÉS



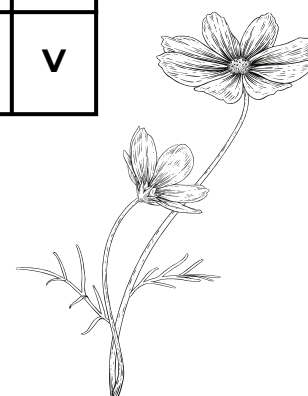
Retrouve les mots cachés dans la grille.

Les mots peuvent être horizontal, vertical, diagonal et à l'envers.

B	O	I	A	M	O	R	A	Q	Z	Q
N	E	K	L	R	N	O	O	C	O	C
R	D	R	O	U	E	C	X	D	V	N
B	E	F	G	C	O	P	C	F	X	I
L	L	G	L	A	I	H	O	O	I	A
A	B	Q	A	E	M	T	C	S	S	B
V	A	S	Q	L	U	O	R	T	T	Y
A	S	D	F	U	P	R	T	O	A	R
N	Y	Z	E	N	I	T	H	E	N	P
D	O	R	A	N	G	E	S	Y	R	Q
E	E	L	I	U	H	L	F	A	R	V



- AROMA
- BAIN
- BERGAMOTE
- CITRON
- COCOON
- FLEUR
- HUILE
- LAVANDE
- ORANGE
- PATCHOULI
- PLAGE
- REPOS
- SABLE
- ZENITH










# ESCALE N°2 : LE BINGO

## AROMATIQUE DE L'ÉTÉ

Combien de cases pourras-tu cocher cet été ?

**BINGO**

J'ai diffusé une huile essentielle au réveil	J'ai testé une huile que je n'avais jamais utilisée	J'ai préparé un spray maison	J'ai marché pieds nus dans l'herbe	J'ai pris 10 minutes rien que pour moi
J'ai observé un coucher de soleil	J'ai bu suffisamment d'eau aujourd'hui	J'ai fait sentir une huile à une amie	J'ai utilisé une huile dans ma routine du soir	J'ai pris une grande respiration avant de réagir
J'ai pris le temps de lire un livre	J'ai passé un après-midi sans téléphone	J'ai créé une synergie personnalisée (cf. P.17)	J'ai ouvert les fenêtres pour aérer la maison	J'ai fait une promenade en pleine nature
J'ai utilisé une huile pour accompagner une émotion	J'ai essayé une recette estivale	J'ai pris le temps de ne rien faire	J'ai noté une chose positive de ma journée	J'ai écouté mon corps
J'ai ri aux éclats	J'ai admiré les étoiles	J'ai offert un moment de douceur à quelqu'un	J'ai découvert une nouvelle senteur	J'ai célébré une petite victoire






- Mon score : \_\_\_ / 25
-  5 cases : Exploratrice aromatique
-  10 cases : Voyageuse parfumée
-  15 cases : Aventurière des sens
-  20 cases : Experte du lâcher-prise
-  25 cases : Reine de l'été aromatique

# ESCALE N°3 : LES DESTINATIONS AROMATIQUES

Prête pour un tour du monde parfumé ?

Relie chaque destination à l'huile essentielle qui lui correspond.

## Destinations

-  La Provence
-  La Sicile
-  L'Inde
-  Le Canada
-  Les îles tropicales

## Huiles essentielles

- Ylang-Ylang
- Patchouli
- Douglas
- Lavande
- Citron

Et toi ?

Si tu pouvais partir demain dans l'une de ces destinations, laquelle choisirais-tu ?

---

Et quelle huile essentielle emporterais-tu dans ta valise ?

---



**Réponses**  
France → Lavande  
Sicile → Citron  
Inde → Patchouli  
Canada → Douglas  
Les tropicales → Ylang-Ylang


## Le savais-tu ?

### **Lavande**

 Souvent utilisée pour accompagner les moments de détente.

 Appréciee après une journée passée au soleil.


### **Citron**

 Idéal pour apporter une touche de fraîcheur à l'eau ou aux recettes estivales.

 Très apprécié dans les mélanges diffusés pour une ambiance lumineuse et énergisante.

### **Patchouli**

 Son parfum riche et enveloppant est souvent utilisé dans les créations parfumées maison.

 Très apprécié pour créer une ambiance chaleureuse et dépayssante.


### **Douglas**

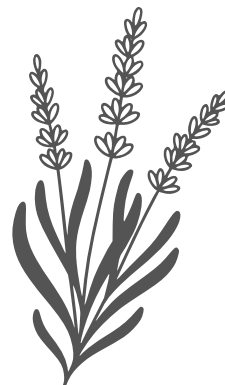
 Son parfum boisé évoque instantanément une promenade en forêt.

 Souvent diffusé pour apporter une sensation de grand air à la maison.

### **Ylang-Ylang**

 Son parfum floral et exotique invite à l'évasion.

 Très apprécié dans les synergies cocooning ou les soins bien-être.

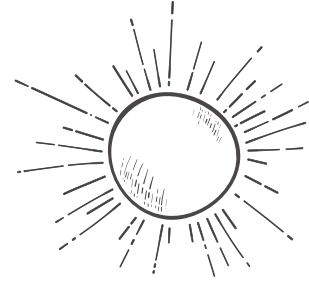


# ESCALE N°4 : QUI SUIS-JE ?

Découvre quelle huile essentielle se cache derrière chaque portrait.

## Portrait n°1

J'adore le soleil.  
Mon parfum est doux, fruité et joyeux.  
Je suis souvent associée à la bonne humeur.  
On me retrouve aussi dans de nombreuses recettes.



Qui suis-je ? \_\_\_\_\_

## Portrait n°2

Je suis fraîche et tonique.  
Je suis très appréciée pendant les journées chaudes.  
On m'ajoute souvent dans une gourde d'eau ou dans un spray rafraîchissant.

Qui suis-je ? \_\_\_\_\_

## Portrait n°3

Je suis connue pour mes jolies fleurs violettes.  
Mon parfum évoque immédiatement les vacances dans le sud de la France.  
Je suis souvent invitée dans les rituels du soir.

Qui suis-je ? \_\_\_\_\_

## Portrait n°4

Je suis un agrume pétillant.

Mon parfum est vif et lumineux.

Je donne souvent envie de faire le ménage ou de démarrer un nouveau projet.

Qui suis-je ? \_\_\_\_\_

## Portrait n°5

Je suis précieuse depuis des milliers d'années.

On m'appelle parfois le « roi des huiles ».

Mon parfum est profond et résineux.

Qui suis-je ? \_\_\_\_\_

## Portrait n°6

Je suis une fleur élégante.

Je recherche l'harmonie et l'équilibre.

Mon parfum est à la fois doux, floral et raffiné.

Qui suis-je ? \_\_\_\_\_

**Réponses**  
1. Orange douce  
2. Menthe poivrée  
3. Lavande  
4. Citron  
5. Encens  
6. Géranium

# ESCALE N°5 : LES RECETTES

## EXPRESS DE L'ÉTÉ



Quelques idées simples pour profiter pleinement de tes huiles essentielles cet été.

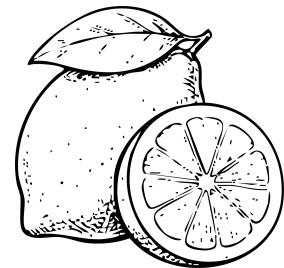
Tu peux donner ton avis sur chaque recette, en coloriant les étoiles.

### **Cocktail fraîcheur menthe-citron**



Dans une grande carafe d'eau fraîche, ajoute :

-  1 goutte de *Citron*
-  1 goutte de *Menthe Poivrée*
- Quelques rondelles de citron
- Des feuilles de menthe fraîche
- Des glaçons



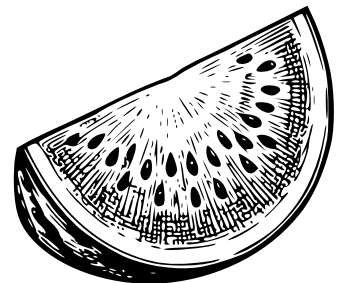
À déguster lors des journées chaudes d'été.

### **Eau aromatisée pastèque-citron vert**



Dans une carafe :

-  Quelques morceaux de pastèque
-  Quelques rondelles de citron vert
-  1 goutte de Citron Vert



Laisse infuser au frais avant dégustation.


## **Bain de pieds du randonneur**



Après une journée de marche :  
Remplis une bassine d'eau tiède.

Ajoute :

 2 gouttes de Lavande

 2 gouttes d'ArmaTouch

Mélangées au préalable dans une poignée de sel d'Epsom.

15 minutes de détente bien méritées.



## **Diffusion "soirée d'été"**

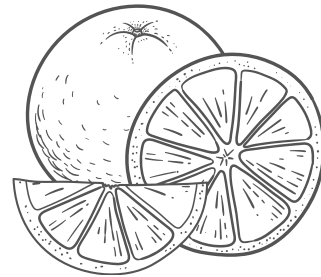


Dans ton diffuseur :

 3 gouttes d'Orange Douce

 2 gouttes de Citron

 1 goutte de Lavande



Une ambiance douce et estivale pour terminer la journée.



## **Yaourt glacé aux fruits rouges**



Dans un yaourt nature ou végétal :

 Fruits rouges frais

 Un peu de miel

 1 cure-dent d'Orange Douce (ou la quantité recommandée selon ton habitude d'utilisation)



Mélange et place quelques minutes au congélateur pour une pause gourmande.

 **Ma recette préférée de l'été**

Nom de la recette : \_\_\_\_\_

Les huiles utilisées : \_\_\_\_\_

Mon avis :



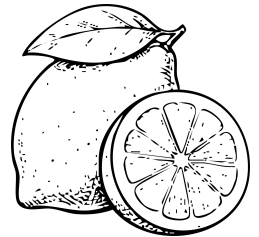
# ESCALE N°6 : CRÉE TA SYNERGIE DE LÉTÉ

Imagine le parfum qui accompagnera ton été.  
Choisis une ou plusieurs huiles dans chaque famille pour  
créer une synergie qui te ressemble.

## **Agrumes**

Pour une ambiance pétillante et ensoleillée :

- Citron
- Orange Douce
- Bergamote



## **Florales**

Pour une touche douce et délicate :

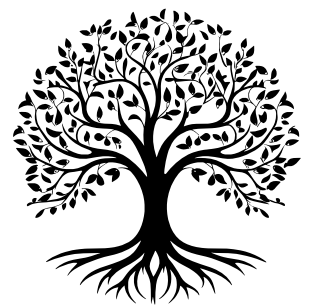
- Lavande
- Géranium
- Ylang-Ylang



## **Boisées**

Pour apporter profondeur et ancrage :

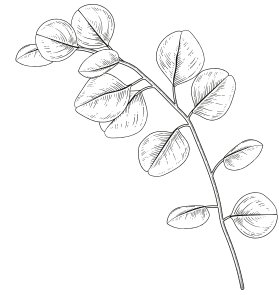
- Encens
- Douglas
- Cyprès



## **Fraîches**

Pour une sensation de fraîcheur estivale :

- Menthe Poivrée
- Eucalyptus
- Citronnelle




 Le nom de ma synergie

---

 Les huiles que j'ai choisies

---

---

 À quoi me fait-elle penser ?

 Dessine l'étiquette de ton flacon

# ESCALE N°7 : MA TROUSSE

## AROMATIQUE DE L'ÉTÉ

Si tu ne pouvais emporter que quelques huiles essentielles cet été, lesquelles choisirais-tu ?

Indique pour chaque situation l'huile essentielle qui te semble la plus adaptée.

 Après une journée au soleil

---

 Après une longue balade ou une randonnée

---

 Pour profiter des soirées d'été en extérieur

---

 Pour les longs trajets

---

 Pour accompagner une soirée détente

---

 Pour apporter une touche de fraîcheur à tes boissons

---

 Pour les petits imprévus du quotidien

---



## Mes 5 indispensables de l'été

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



✈️ Ma destination de rêve  
Cet été, j'aimerais partir :

\_\_\_\_\_

Et dans ma valise, je glisserais :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Par exemple :**  
☀️ Soleil → Lavande  
👉 Randonnée → AromatoTouch ou Lavande  
🌿 Soirée d'été → Citronnelle  
👛 Trajet → Menthe Poivrée  
😌 Détente → Lavande ou Sérénité  
🍋 Boissons → Citron  
🌿 Imprévus → Tea Tree

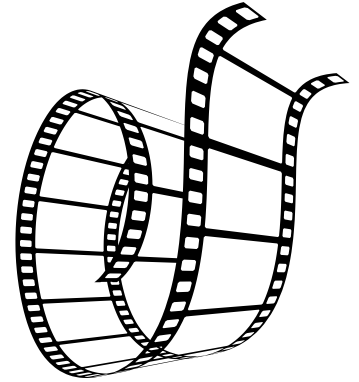
# ESCALE N°8 : LE DÉFI PHOTO

## AROMATIQUE

Cet été, pars à la chasse aux souvenirs !

Combien de défis pourras-tu relever ?

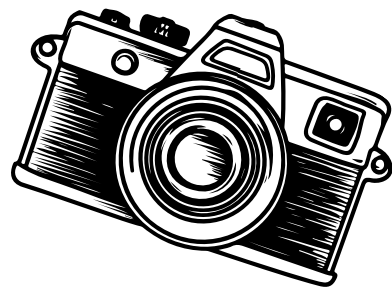
- Mon huile essentielle en vacances
- Un coucher de soleil
- Mon coin détente préféré
- Une boisson aromatisée
- Une fleur qui me fait penser à une huile essentielle
- Une balade en pleine nature
- Mon livre ou magazine de l'été
- Un moment partagé avec une personne que j'aime
- Une recette réalisée cet été
- Mon plus beau souvenir de vacances







### Mon score

Nombre de défis relevés :

\_\_\_\_\_ / 10








-  Exploratrice aromatique : 1 à 3 défis
-  Voyageuse parfumée : 4 à 6 défis
-  Aventurière des sens : 7 à 9 défis
-  Reine de l'été aromatique : 10 défis

## Rejoins l'aventure !

J'ai créé un groupe WhatsApp spécialement pour les voyageuses aromatiques de l'été.

Tu pourras :

-  partager tes photos préférées
-  montrer ta synergie de l'été
-  échanger tes recettes estivales
-  poser tes questions sur les huiles essentielles
-  découvrir les idées des autres participantes


Scanne le QR code ci-dessous pour nous rejoindre :



Rejoins-nous pour prolonger le voyage tout l'été !

# ESCALE N°9 : MON PASSEPORT DE RETOUR

Le voyage touche à sa fin...  
Avant de refermer ce magazine, prends quelques  
instants pour te souvenir de ton été aromatique.

 L'huile essentielle qui m'a le plus accompagnée


---

 Ma recette préférée


---

 Ma plus belle découverte

---

 Mon plus beau souvenir de l'été

---

 Le mot qui résume mon été

---

## Mon diplôme de voyageuse aromatique

Je soussignée :

\_\_\_\_\_

certifie avoir exploré avec curiosité, bonne  
humeur et légèreté les différentes escales de ce  
Voyage Aromatique de l'Été.

Date : \_\_\_\_\_

Signature :



**Félicitations !**

# LE MOT DE LA FIN

Notre voyage aromatique touche à sa fin...

J'espère que ces pages t'auront offert de jolis moments de détente, quelques découvertes parfumées et surtout une belle parenthèse dans ton été.

Que tu aies complété chaque escale ou simplement picoré les activités qui te faisaient envie, l'essentiel est d'avoir pris du temps pour toi.

J'espère que ce magazine t'accompagnera encore au fil des semaines et que certaines de ces idées trouveront leur place dans ton quotidien.

Et si l'aventure continue pour toi, n'oublie pas de rejoindre le groupe WhatsApp des Voyageuses Aromatiques pour partager tes découvertes, tes photos et tes recettes préférées.

Je te souhaite une belle fin d'été, remplie de petits bonheurs, de moments de douceur et de parfums qui te ressemblent.

À bientôt,

**Valérie**

*Jardin d'Essentiel* 

