BIENVENUE



Kit Essential Aromatics

Découvrez le kit Essential Aromatics et plongez au cœur de vos émotions grâce à ce training et au divers exercices de connexion à soi proposés.

charte de dilution

% Dilution	0,5%	1%	2%	5%	10%	25%	Pure
Utilisation	Pour bébé jusqu'à 1 an	De 1 à 6 ans / Grossesse / Aînés	6 ans et + / Massage/ Usage fréquent	Usage régulier / Petites régions	Douleurs / Traitement de régions localisées	Traitement de courte durée / Traitement intensif	Problèmes systématiques / Traitement intensif de fond
5 ml d'huile (1 cc)	n/a	1 goutte	2 gouttes	5 gouttes	10 gouttes	25 gouttes	Toujours 1 goutte à la fois avec l'application pure des huiles
10 ml d'huile (2 cc)	1 goutte	2 gouttes	4 gouttes	10 gouttes	20 gouttes	50 gouttes	
15 ml d'huile (3 cc)	1-2 gouttes	3 gouttes	6 gouttes	15 gouttes	30 gouttes	100 gouttes	
30 ml d'huile (6 cc)	2-4 gouttes	6 gouttes	12 gouttes	30 gouttes	60 gouttes	150 gouttes	

Utilisation des huiles essentielles :

Veuillez vous référer au site officiel pour connaître leur utilisation ou contacter votre conseiller.ère dōTERRA.

- En topique sur la peau
- En diffusion
- En interne dans vos plats ou boissons
- En énergétique

Conservation des huiles essentielles :

Les huiles essentielles sont des produits très précieux qui doivent être conservés selon les recommandations suivantes :

- Conserver à l'abri du soleil
- Garder hors de portée des enfants
- Conserver à température ambiante
- Utiliser des récipients en verre ambré

Contre-indications générales :

Les huiles essentielles ne doivent **pas** être utilisées dans les cas ci-dessous. Veuillez consulter un médecin en cas de doute.

- Premier trimestre de grossesse
- Chez les enfants < 3 mois
- En interne chez les enfants < 12 ans
- Certaines maladies / pathologies

Exemple d'utilisation :

Dans le cadre de cette libération émotionnelle, vous pouvez faire votre préparation comme suit :

1. Prendre un roll-on de 10 ml
2. Ajouter 10 goutte d'une des 6 huiles
3. Remplir le flacon avec de l'huile végétale
4. Appliquer sur les poignets et plexus solaire

Kit Essential Aromatics

Objectif : travailler sur l'équilibre et l'accueil de vos émotions



Essential Aromatics Systeme

Kit de 6 synergies pures qui peuvent être diluées ou diffusées

En cas de commande et livraison en France avec paiement par carte bleue ou PayPal



Essential Aromatics Touchkit

Kit de 6 synergies en format roll-ons déjà dilués et prêts à l'emploi

En cas de commande et livraison en France avec paiement par carte bleue ou PayPal

fiches média des huiles





1

Forgive

Contre-indication : durant les 3 premiers mois de grossesse, en cas de cancer de la prostate, de haute pression sanguine





2

Peace

Contre-indication : femme enceinte, femme allaitante, en cas d'insomnie, en cas de pression basse, en cas de cancer hormono-dépendant





3

Console

Contre-indication : durant les 3 premiers mois de grossesse, en cas de pression basse

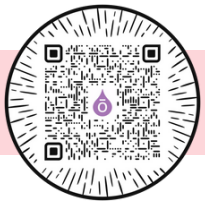




4

Cheer

Contre-indication : durant les 3 premiers mois de grossesse, en cas de pression basse, pas avant une exposition au soleil (photosensibilisant)

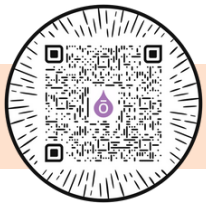




5

Passion

Contre-indication : durant les 3 premiers mois de grossesse, souffrant de problèmes gastriques ou d'ulcères, photosensibilisante, pression basse





6

Motivate

Contre-indication : femme enceinte, en cas d'insomnie, haute pression sanguine

6 SYNERGIES



6 synergies du Kit Essential Aromatics

Découvrez chacune des synergies du kit Essential Aromatics: sa composition, ses vertus et les contre-indications de chacune. Veuillez également respecter les contre-indications usuelles pour les huile essentielles en général.

FORGIVE





Pardon & Reset émotionnel

Travaille sur la colère, permet un reset émotionnel, soutient la démarche de pardon, favorise le lâcher-prise, éloigne la rancœur, soulage les nœuds et les traumas du passé

Bergamote, Baie de Genièvre, Myrrhe, Thuya, Thym



FORGIVE





La règle des 3 minutes

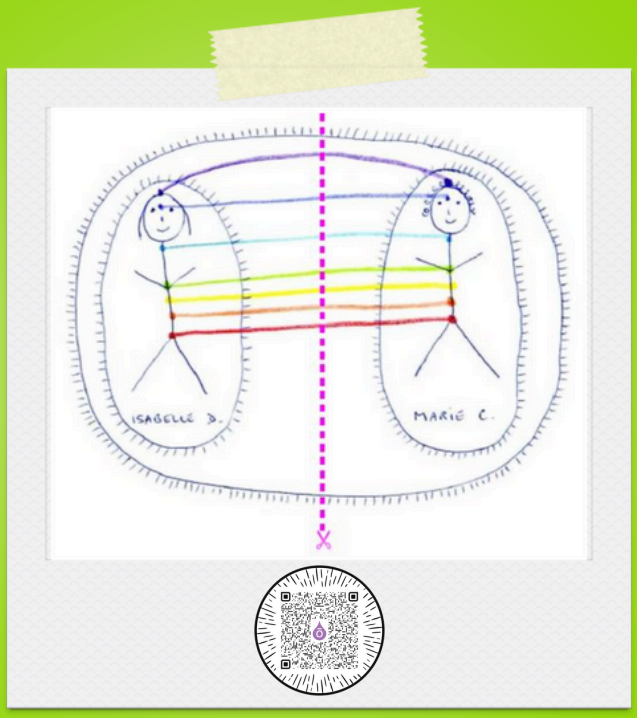
Lorsque tu es en colère, énervé.e ou encore agacé.e, mets ton timer sur 3 minutes et accorde-toi ce temps pour vider ton sac émotionnel à l'écrit ou à l'oral.

Passé ce délai, passe à autre chose. Tu as accordé suffisamment de ton temps aujourd'hui au négatif.



FORGIVE





Bonhomme allumette

Consultez l'exercice du bonhomme allumette, qui est utilisé pour se libérer des émotions négatives avec certaines personnes.

1) Dessinez-vous puis dessinez l'autre personne 2) Dessinez un cercle de lumière autour de vous puis autour de la personne et enfin tout autour de vous 3) Tracez les lignes d'attachement 4) Coupez la feuille en deux



PEACE



Courage & Sérénité

Soulage l'anxiété, soutient la confiance, développe le courage, travaille sur les peurs et les croyances limitantes,

Encens, Lavande, Vétiver, Ylang Ylang, Menthe Verte, Sauge Sclarée, Marjolaine

PEACE



Méditation

Ferme les yeux et installe-toi confortablement. Prends une grande inspiration, qui part de ton ventre et qui monte jusqu'à ta tête. Retiens simplement quelques instants et à l'expiration, tu relâches tout.

Télécharge l'application Respirelax+ et cherche une méditation qui te correspond. Accorde-toi ce moment de paix et de détente.

PEACE

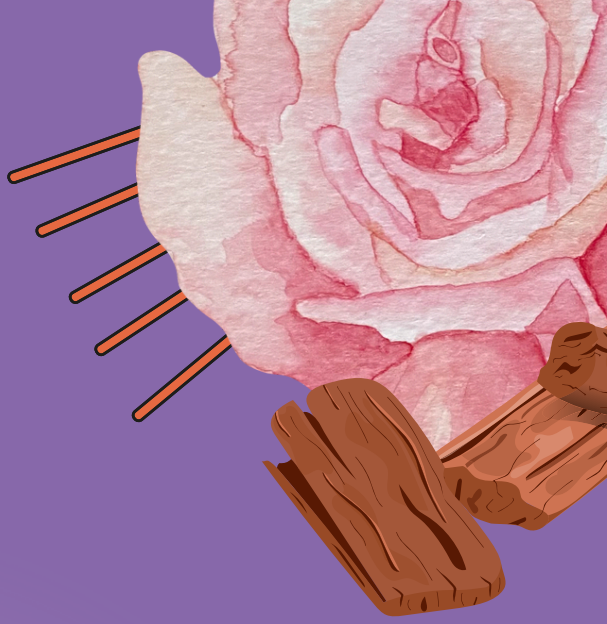


Cohérence cardiaque

Quelques minutes de cohérence cardiaque induisent des changements au niveau immunitaire et hormonal, une baisse du taux de cortisol, une augmentation de la DHEA et une augmentation des immunoglobulines A..

Vous pouvez vous procurer l'appareil Zenspire sur leur site : https://www.zenspire.com/.

CONSOLE



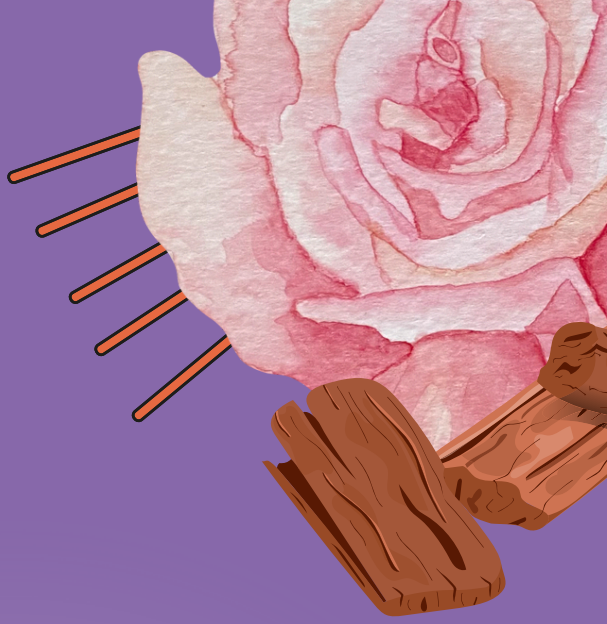


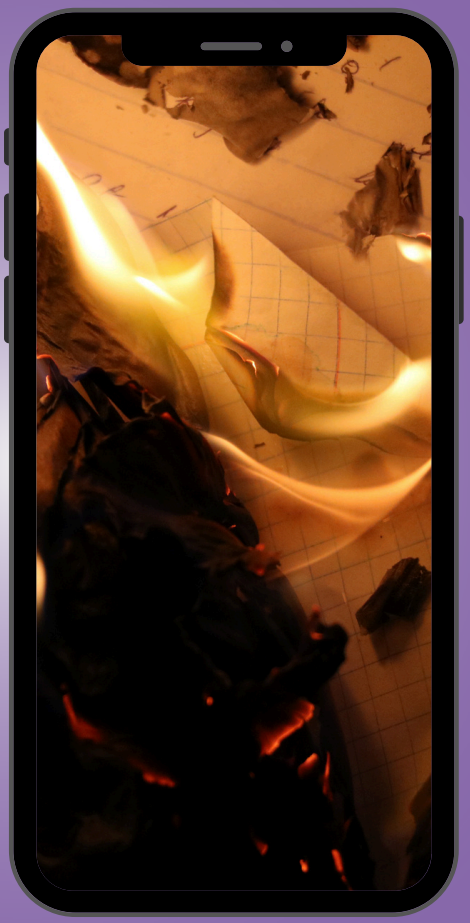
Espoir & Renouveau

Travaille sur la tristesse, accompagne notre sensibilité, console la peine, permet de ne plus être dans la confrontation, conclut la période de lâcher-prise en l'accélérant

Encens, Patchouli, Ylang Ylang, Bois de Santal, Rose diluée en applicateur à bille

CONSOLE





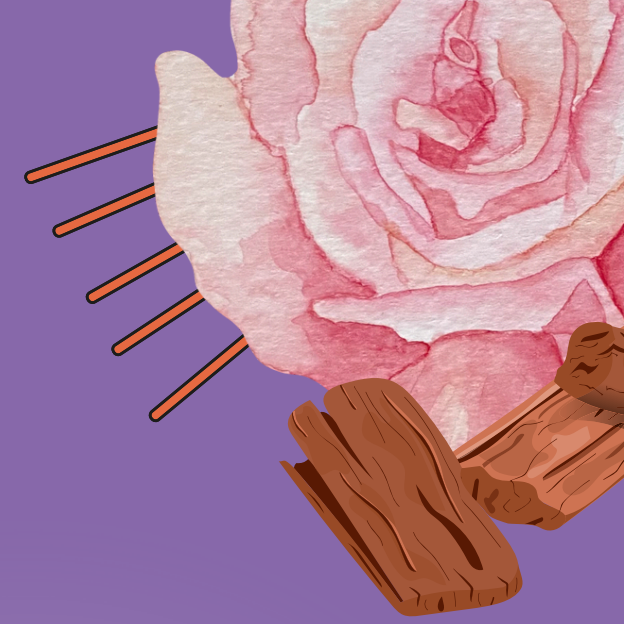
Sensation de légèreté

Ecris sur un papier tout ce que tu souhaites lâcher, qui te pèse,
te rend triste & que tu veux abandonner.

Puis brûle-le
pour une sensation de légèreté garantie !



CONSOLE





Compliments & Sourire

Fais un compliement à 3 personnes aujourd'hui et observe les changements de comportements autour de toi.

Tout comme le sourire qui nous rend en meilleur santé, il a un impact direct sur nos émotions et il est contagieux, tout comme ses bienfaits !

CHEER





Joie & Energie

Travaille sur la joie, améliore l'enthousiasme, amplifie le dynamisme après nettoyage du passé, favorise l'optimisme et développe le sentiment de bonheur

Anis étoilé, Gingembre, Bergamote, Ylang Ylang, Encens, Lemongrass, Fève de Tonka, Absolue de Vanille



CHEER





Séance de yoga

Afin de remettre de la joie dans ta vie, prends un tapis de yoga et installe-toi dans un endroit dans lequel tu te sens bien.

Télécharge l'application Helsana Coach et choisis un cours de ton choix. Tu peux également retrouver Chloé Soulsun ou Diva Yoga sur YouTube ou Ellyn de @himal_move sur Instagram.



CHEER





Sophrologie

72 séances audio réalisés par des professionnels de la relaxation réparties en 6 thèmes : Relaxation profonde et dynamique, Voyage immersif, Son de la nature, Musique Relaxante, Séance Chrono Zen.

Retrouvez l'appareil Morphée Zen sur leur site :
https://www.morphee.co/products/morphee-zen



PASSION

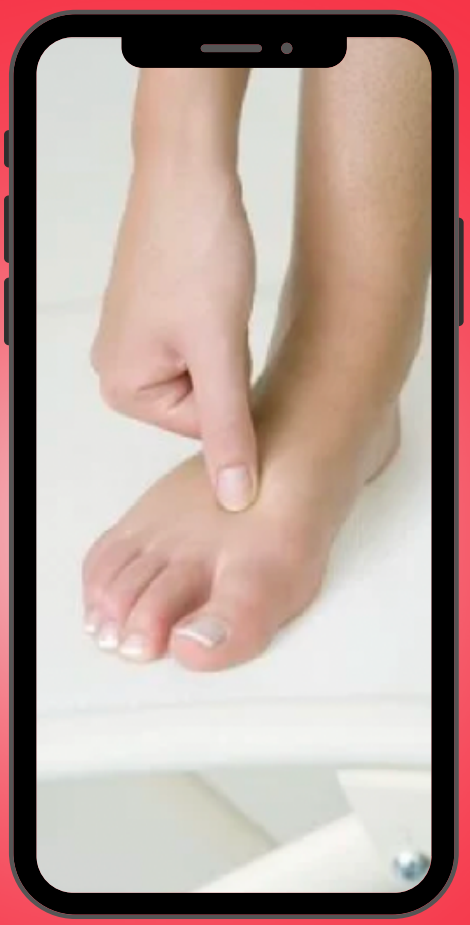


Confiance en soi & Inspiration

Retrouver l'inspiration, la connexion à notre essentiel, notre choix de cœur, nos désirs, notre implication dans ce monde à notre manière, élève notre confiance

Gingembre, Jasmin dilué en applicateur à bille, Bois de Santal, Ylang Ylang, Orange Douce, Magnolia dilué en applicateur à bille, Citron, Cardamome, Bergamote, Cannelle de Ceylan, Damiana, absolue de Vanille,

PASSION



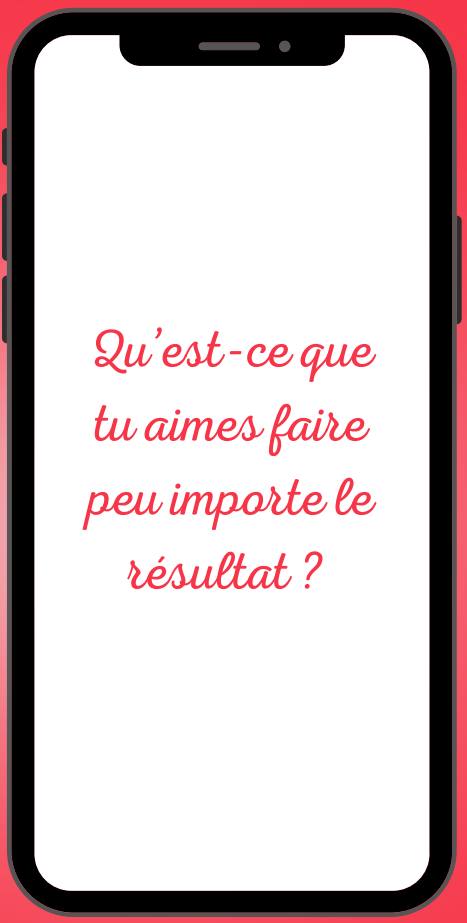
Acupression

Point régulation des émotions situé entre le premier et le deuxième orteil, un peu en retrtait.

C'est le point à presser pour soulager la colère, le stress et l'irritabilité. Il aide également à s'ancrer. A utiliser en association avec la synergie Forgive ou Passion.

PASSION





Loisirs & Hobby

Répond à la question suivante :
Qu'est-ce que tu aimes faire peu importe le résultat ? .

Il est important d'entretenir ses passions et de savoir se détacher du résultat quîl soit qualitatif ou quantitatif.



MOTIVATE



Motivation & Action

Travaille sur la motivation, éclaircit l'esprit, stimule en cas de démmotivation, donne envie d'agir, invite à l'action immédiate, redonne de l'énergie, lève le doute

Orange douce, Clémentine, Citron, Romarin, Coriandre (graines), Basilic, Menthe verte, Lemongrass, Cardamome, Mélisse, Fève de Tonka, absolue de Vanille

MOTIVATE

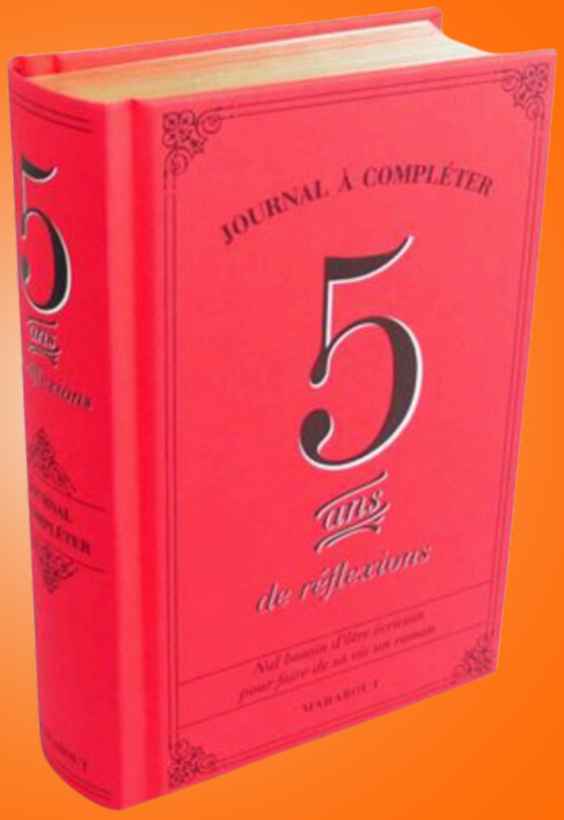


Posture de confiance

Les postures de confiance ont un impact sur le comportement et nos relations aux autres.

Pratique la posture du "Super héro / Super héroïnne" pour renforcer ta confiance en toi. A réaliser, au moins 1 mn, le matin au réveil, avant une réunion importante, un examen, etc.

MOTIVATE



Journaling

Terme emprunté à l'anglais, le journaling est un rituel d'écriture quotidien, un rendez-vous pris avec soi et quelques feuilles de papier.

Pour assurer un suivi quotidien sur 5 ans et voir son évolution personnelle et professionnelle..

MÉTHODE 1



Libération émotionnelle

La première méthode d'utilisation du kit Essential Aromatics consiste à utiliser chacune des huiles en olfactif et / ou en topique à intervalles réguliers de 15 mn.

protocole d'utilisation

Essential Aromatics System

Accueil des émotions :

6 émotions primaires :

- La peur
- La colère
- Le dégoût
- La tristesse
- La joie
- La surprise

Elles sont complétées par des émotions dites secondaires. Il est important d'accueillir ses émotions sans jugement.

Mise en pratique du protocole :

- Applique les huiles dans l'ordre mentionné
- Attends 15 minutes entre l'application de chaque huile
- Pense à utiliser une alarme sur ton téléphone
- Applique chaque huile individuellement sur les poignets et le plexus solaire et / ou respire-les
- Termine ce rituel avant 16h car les dernières huiles sont énergisantes

En option :

- Utilisation de mantras
- Pratique sur les chakras
- Acupression
- Méditation / Hypnose
- Nutrition
- Journaling
- Affirmations positives
- Lettre à brûler
- Exercices de gratitude
- Yoga



1 Forgive

15 min



2 Peace

15 min



3 Console

15 min



4 Cheer

15 min



5 Passion

15 min



6 Motivate

MÉTHODE 2



Libération émotionnelle avec mantras

La deuxième méthode d'utilisation du kit Essential Aromatics consiste à utiliser chacune des huiles en olfactif et / ou en topique à intervalles réguliers de 15 mn en se disant une des deux phrases proposées.

mantras inspirants



1 Forgive

Bergamote, Baie de Genièvre, Myrrhe, Thuya, Thym

"J'ouvre mon cœur, je pardonne et je me pardonne." ou "J'accueille sereinement le pardon dans ma vie."

15 min



2 Peace

Lavande, Vétiver, Ylang Ylang, Menthe verte, sauge sclarée, Marjolaine

"Je lâche mes peurs et j'accueille la sérénité." ou "J'accueille sereinement la paix dans ma vie."

15 min



3 Console

Patchouli, Ylang Ylang, Bois de Santal, Rose diluée en applicateur à bille

"J'accueille et j'intègre le sentiment de réconfort." ou "J'accueille sereinement le réconfort dans ma vie."

15 min



4 Cheer

Anis étoilé, Gingembre, Bergamote, Ylang Ylang, Encens, Lemongrass, Fève de tonka, absolue vanille

"J'accueille toutes les sources de joie dans ma vie et je remercie." ou "J'accueille sereinement la joie dans ma vie."

15 min



5 Passion

Gingembre, le Jasmin, le Bois de santal, Ylang Ylang, l'Orange douce, Citron, Cardamome

"J'aime, je m'aime, j'ai confiance." ou "J'accueille sereinement la passion dans ma vie."

15 min



6 Motivate

Orange douce, clémentine, citron, romarin, coriandre (graines), basilic, menthe verte

"Je passe à l'action, j'ose, je vais de l'avant." ou "J'accueille sereinement le passage à l'action dans ma vie"

MÉTHODE 3



Méthode Pomodoro

La troisième méthode d'utilisation du kit Essential Aromatics consiste à utiliser chacune des huiles en olfactif et / ou en topique durant les 5 mn de pause à la fin de chaque période de travail de 25 mn de la technique Pomodoro.

méthode pomodoro



1 **Forgive**

Pendant 5 mn, prenez le temps de respirer, appliquer et citer un mantra en appliquant cette huile.

Dédiez 25 mn de votre temps à une tâche spécifique (ex: traitement de vos e-mails).

25 min



2 **Peace**

Pendant 5 mn, prenez le temps de respirer, appliquer et citer un mantra en appliquant cette huile.

Dédiez 25 mn de votre temps à une autre tâche spécifique (ex: publication de story).

25 min



3 **Console**

Pendant 5 mn, prenez le temps de respirer, appliquer et citer un mantra en appliquant cette huile.

Dédiez 25 mn de votre temps à une autre tâche spécifique (ex: votre priorité du jour).

25 min



4 **Cheer**

Pendant 5 mn, prenez le temps de respirer, appliquer et citer un mantra en appliquant cette huile.

Dédiez 25 mn de votre temps à une autre tâche spécifique (ex: relance de clients).

25 min



5 **Passion**

Pendant 5 mn, prenez le temps de respirer, appliquer et citer un mantra en appliquant cette huile.

Dédiez 25 mn de votre temps à une autre tâche spécifique (ex: assurer le suivi de l'organisation d'un event).

25 min



6 **Motivate**

Pendant 5 mn, prenez le temps de respirer, appliquer et citer un mantra en appliquant cette huile.

Dédiez 25 mn de votre temps à une autre tâche spécifique (ex: traitement des urgences).

MÉTHODE 4



Avec votre ou vos enfant.s

Les 6 synergies du kit Aromatics étant fortes tant d'un point de vue olfactif qu'énergétique, nous recommandons aux parents qui souhaitent effectuer ce training avec leur.s enfant.s d'utiliser le kit enfants.

avec les enfants

Adultes		Enfants
Forgive	1	**Tamer**
Pour dépasser le sentiment d'amertume et de colère face à une situation	15 min	*Pour soulager le système digestif et apaiser le système respiratoire (ex: au printemps)*
Peace	2	**Rescuer**
Pour faire face aux peurs, le chaos, le sentiment de ne rien contrôler	15 min	*Pour procurer une sensation de détente (ex: sur les jambes en phase de croissance)*
Console	3	**Calmer**
Pour surmonter une situation déprimante, une blessure, un trauma	15 min	*Pour faciliter l'endormissement et le retour au calme (ex: chaque soir)*
Cheer	4	**Thinker**
Pour regagner en joie de vivre et nourrir l'optimisme	15 min	*Pour favoriser un sentiment de clarté et de concentration (ex: durant les devoirs)*
Passion	5	**Stronger**
Pour faire face aux doutes et retrouver un sens à la vie	15 min	*Pour donner une armure de protection quotidienne (ex: en hiver)*
Motivate	6	**Brave**
Pour retrouver la motivation et le courage quand rien ne bouge	15 min	*Pour donner du courage et de la confiance en soir (ex: avant une sortie d'école)*
Balance	7	**Steady**
Pour construire un sentiment d'équilibre et de stabilité		*Pour créer un sentiment de calme et d'équilibre (ex : avant la rentrée)*

MÉTHODE 5



Travail sur les chakras

Après avoir vu les quatre autres méthodes, intéressons-nous à celle consacrée au travail sur les chakras en utilisant une huile de chaque synergie sur un chakra par jour. Pour le troisième oeil, vous pouvez utiliser Encens ou Balance.

méthode avec chakras

1 jour = 1 chakra = 1 synergie

Plongez au cœur de vos émotions et de vos chakras : nous commencerons par nous ancrer à la terre pour nous élever vers le ciel en pratiquant une huile essentielle sur un chakra spécifique par jour.



7	Console	Chakra Coronal
6	Balance	Troisième œil
5	Peace	Chakra Gorge
4	Forgive	Chakra Cœur
3	Cheer	Chakra Plexus
2	Motivate	Chakra Sacré
1	Passion	Chakra Racine

Jour 1

Chakra racine - Muladhara - “Je suis” - Énergie & Stabilité



Console	Chakra Coronal
Balance	Troisième œil
Peace	Chakra Gorge
Forgive	Chakra Cœur
Cheer	Chakra Plexus
Motivate	Chakra Sacré
Passion	Chakra Racine

Mettez 1 goutte sur la plante de vos pieds

“Je prends racine, je m'encre et me recentre.”

Je me dis tout haut dans ma tête en inhalant la synergie :
"Je suis en sécurité et j'ai confiance."

Je visualise la couleur rouge : des roses, des coquelicots, des cœurs...

Je mange des tomates !

Je nourris cette couleur et ce chakra tout au long de ma journée.

Jour 2

Chakra sacré - Svadhishthana - "Je ressens" - Sensualité & Plaisir



Console — Chakra Coronal

Balance — Troisième œil

Peace — Chakra Gorge

Forgive — Chakra Cœur

Cheer — Chakra Plexus

Motivate — Chakra Sacré

Passion — Chakra Racine

Mettez 1 goutte à 3-5 cm en-dessous du nombril

💭 *"J'intègre la notion d'envie et de plaisir."*

🗣️ *Je me dis tout haut dans ma tête en inhalant la synergie :*
"J'exprime ma créativité."

🌅 *Je visualise la couleur orange comme un coucher de soleil.*

🍊 *Je mange des oranges !*

🧡 *Je nourris cette couleur et ce chakra tout au long de ma journée.*

Jour 3

Chakra du plexus solaire - Manipura - "Je fais" - Force & Détermination



Console	Chakra Coronal
Balance	Troisième œil
Peace	Chakra Gorge
Forgive	Chakra Cœur
Cheer	Chakra Plexus
Motivate	Chakra Sacré
Passion	Chakra Racine

Mettez 1 goutte sur le plexus

💭 *"J'intègre la notion de pouvoir et volonté."*

🗣️ *Je me dis tout haut dans ma tête en inhalant la synergie :*
"J'ai confiance et je peux agir avec joie et harmonie."

🌻 *Je visualise la couleur jaune comme un champ de tournesols.*

🍌 *Je mange des bananes !*

💛 *Je nourris cette couleur et ce chakra tout au long de ma journée.*

Jour 4

Chakra du cœur - Anahata - "J'aime" - Amour & Sincérité



Console	Chakra Coronal
Balance	Troisième œil
Peace	Chakra Gorge
Forgive	**Chakra Cœur**
Cheer	Chakra Plexus
Motivate	Chakra Sacré
Passion	Chakra Racine

Mettez 1 goutte sur le cœur

💭 *"J'intègre la notion d'estime de soi et d'amour sans attente."*

🗣️ *Je me dis tout haut dans ma tête en inhalant la synergie :*
"J'ai besoin d'aimer et d'être aimé."

🏕️ *Je visualise la couleur verte comme une belle prairie.*

🥗 *Je mange de la salade !*

💚 *Je nourris cette couleur et ce chakra tout au long de ma journée.*

Jour 5

Chakra de la gorge - Vishuddha - "Je parle" - Communication & Créativité



Console — Chakra Coronal

Balance — Troisième œil

Peace — Chakra Gorge

Forgive — Chakra Cœur

Cheer — Chakra Plexus

Motivate — Chakra Sacré

Passion — Chakra Racine

Mettez 1 goutte sur la gorge

💭 *"J'intègre la notion de communication, expression de soi et expression de l'autre."*

🗣️ *Je me dis tout haut dans ma tête en inhalant la synergie :*
"J'exprime cet amour ressenti."

🏝️ *Je visualise la couleur bleue, comme un beau ciel d'été.*

🦋 *Je bois du thé aux Fleurs de Pois Papillon Bleu.*

🐬 *Je nourris cette couleur et ce chakra tout au long de ma journée.*

Jour 6

Chakra du troisième œil - Ajna - "Je vois" - Lucidité & Intuition



Console — Chakra Coronal

Balance — Troisième œil

Peace — Chakra Gorge

Forgive — Chakra Cœur

Cheer — Chakra Plexus

Motivate — Chakra Sacré

Passion — Chakra Racine

Mettez 1 goutte sur le front

💭 *"J'intègre la notion d'intuition et de sagesse."*

🗣️ *Je me dis tout haut dans ma tête en inhalant la synergie :*
"J'ai confiance en mes ressentis."

🌠 *Je visualise la couleur bleue foncée comme la nuit qui tombe.*

🫐 *Je mange des myrtilles !*

💙 *Je nourris cette couleur et ce chakra tout au long de ma journée.*

Jour 7

Chakra couronne - Sahasrara - "Je comprends" - Connaissance & Conscience



Console	Chakra Coronal
Balance	Troisième œil
Peace	Chakra Gorge
Forgive	Chakra Cœur
Cheer	Chakra Plexus
Motivate	Chakra Sacré
Passion	Chakra Racine

Mettez 1 goutte sur le sommet du crâne

"J'intègre la notion d'unité et de spiritualité."

Je me dis tout haut dans ma tête en inhalant la synergie :
"Je suis en Unité."

Je visualise la couleur violette comme un champ de lavande.

Je mange des aubergines !

Je nourris cette couleur et ce chakra tout au long de ma journée.

MERCI



À toute l'équipe

Un grand merci à tous les membres de l'équipe qui ont participé à l'élaboration de cette brochure dédiée au kit Essential Aromatics de dōTERRA pour plonger au cœur de nos émotions.

remerciements

Élise Bourgoin
Charlène Cavret
Virginie Le Mogne Colombo
Anne-Claire Leroudier
Audrey Fosseries
Céline Alaman
Sophie Bruneau
Sandrine Mettendorff
Lisa Coutier
Sarah Assor
Deborah Assor
Virginie Contet
Noémie Fontaine
Valérie Elineau
Mary-Laure Pilet
Delphine Coulon
Angéline Martin
Elise Zbinden
Crystelle Bioley