





3 IDÉES DE PARFUMS NATURELS

À base d'huiles essentielles dōTERRA
roll-on | bijou aroma | spray



@dhotelia





PRÉAMBULE

Précautions d'utilisation et bonnes pratiques



1

Les conseils partagés dans cette présentation ne sauraient remplacer en aucun cas les conseils d'un médecin.

2

En cas de problème de santé, il est crucial de toujours consulter l'avis d'un professionnel de santé.

3

Les conseils de ce document sont tous basés sur la qualité des huiles essentielles du laboratoire dōTERRA.

4

Avant toute utilisation d'une huile essentielle, il est recommandé de la tester dans le creux du coude.

5

En cas de questions, je me tiens volontiers à disposition pour un bilan bien-être offert par téléphone ou visioconférence : ophelie@dhotelia.com



SOMMAIRE

3 façons de te parfumer naturellement

01

Roll-on :

Utilise les roll-ons dōTERRA prêts à l'emploi comme parfum naturel à appliquer sur les poignets et le plexus solaire.

02

Bijou Aroma :

Ajoute 1 goutte d'une huile essentielle pure ou d'une synergie dōTERRA dans un bijou diffuseur.

03

Spray fait maison :

Prépare ton propre parfum maison à l'aide d'une des 3 recettes proposées et utilise-le en spray sur les habits ou dans ton habitat.

PARFUMS

Principes de base en aromathérapie

Utilisation des huiles essentielles :

Réfère-toi au site officiel pour connaître leur utilisation ou contacte ton conseiller.ère dōTERRA.



En topique sur la peau



En diffusion



En interne (gélule, plats ou boissons)



En énergétique

Contre-indications générales :

Les huiles essentielles ne doivent **pas** être utilisées dans les cas ci-dessous. Consulte 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

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

Exemple d'utilisation :

Dans le cadre d'un parfum naturel en voie cutanée, tu peux faire ta préparation avec une dilution de 15% comme suit :

1

Prendre un roll-on de 10 ml

2

Ajouter 15 gouttes d'huiles essentielles

3

Remplir le flacon de 5ml d'huile de jojoba

4

Appliquer sur les poignets

LABORATOIRE

Pourquoi le laboratoire dōTERRA ?

01

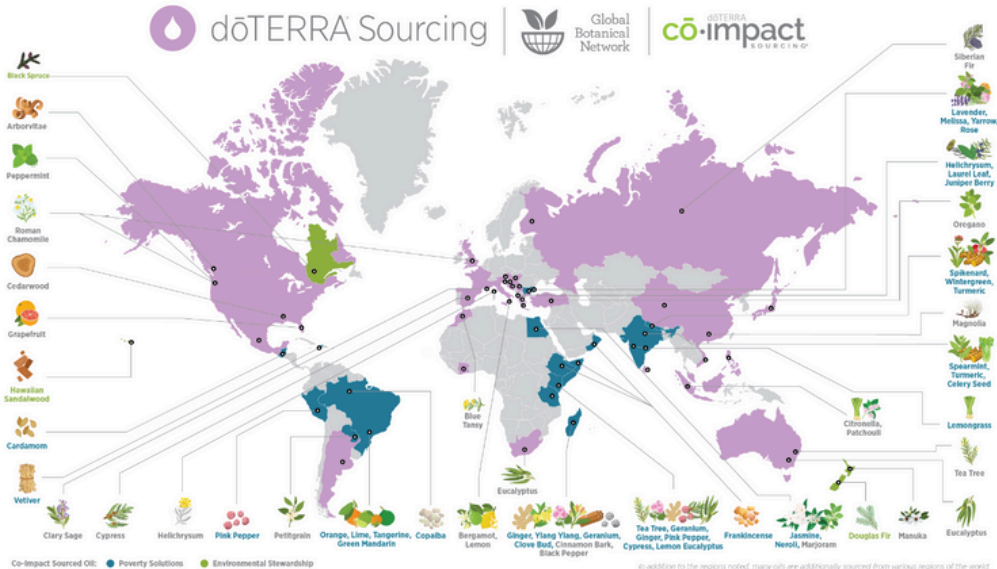
Sans pesticide, ni herbicide

02

Temps de distillation des plantes respecté (entre 8h et 48h)

03

100% pure sans solvant ou ajout d'huiles essentielles ayant une composition chimique similaire.



04

La plante est cultivée là où elle pousse le plus naturellement possible, dans son habitat d'origine pour garantir une huile essentielle riche en principes actifs.

05

Les huiles essentielles les plus testées au monde pour assurer que la plante n'a pas eu de maladie avant sa cueillette et distillation.

06

La cueillette doit être effectuée au bon moment, de la bonne façon et dans le respect de la plante pour sa préservation.

DILUTION

Principes de base en dilution : France VS Suisse

Formule : (ml du flacon) x (% de dilution) / 100 x 20 gouttes = nombre de gouttes d'huiles essentielles

01

Selon les normes suisses, il n'y a pas de contre-indications particulières en cas d'olfaction simple d'huiles essentielles 100% pures.

02

En cas d'utilisation en voie cutanée ou interne, contactez votre médecin ou votre pharmacien pour un bilan bien-être offert.

03

Pour une utilisation esthétique sur la peau du visage, il est recommandé d'utiliser une dilution de 2% en France et de 3% en Suisse.

% Dilution	0,5%	1%	2%	5%	10%	25%
Utilisation	Pour bébé jusqu'à 1 an	De 1 à 6 ans / Grossesse / Aînés	6 ans et + / Massage / Usage fréquent / Cosmétique	Usage régulier / Petites régions	Douleurs / Traitement de régions localisées	Traitement de courte durée / Traitement intensif
5 ml d'huile (1 cc)	n/a	1 goutte	2 gouttes	5 gouttes	10 gouttes	25 gouttes
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

04

Pour une utilisation cutanée sur les enfants, la France préconise la charte de dilution du tableau ci-dessus, alors que la Suisse propose : âge 1-10 ans = % de dilution

05

Un enfant est considéré adulte à partir de 12 ans en France et 10 ans en Suisse. Contactez un médecin en cas de pathologie spécifique.

06

La France ne recommande pas d'HE en interne avant 12 ans, alors que la Suisse autorise les suppositoires dès 6 mois sur avis pédiatrique.



PARFUMS EN ROLL-ON

PARFUMS

Conseils d'utilisation des parfums naturels dilués



Roll-on

Les huiles essentielles en roll-ons de dōTERRA sont déjà diluées avec de l'huile de coconut fractionnée et prêtes à l'emploi.



Topique

Utilise le roll-on dōTERRA de ton choix sur les poignets et le plexus solaire.



Fréquence

Un principe de base en aromathérapie : on ne change pas la dilution prescrite, mais on peut augmenter la fréquence d'utilisation en voie cutanée.



Agrumes

Les huiles essentielles d'agrumes pures sont photosensibilisantes et ne doivent pas être appliquées sur la peau exposée au soleil.

BALANCE

Synergie
ressourçante



Arôme

- Doux
- Boisé

Vertus physiques

- Analgésique
- Anti-bactérien
- Antifongique

Vertus énergétiques

- Sensation de calme et de bien-être
- Idéal pendant la méditation ou le yoga
- Sentiment d'équilibre et de sérénité
- Favorise l'harmonie



Ingrédients :

Epicéa, Bois de Hô, Tanaisie bleue, Camomille bleu, Encens & Huile de coconut fractionnée.

CHEER

Synergie
exaltante



Arôme

- Chaleureux
- Convivial
- Gourmand
- Ensoleillé
- Épicé

Vertus physiques

- Antifongique
- Antiseptique

Vertus énergétiques

- Sensation d'optimisme
- Joie de vivre
- Pensées positives
- Sentiment de bonheur



Ingédients :

Anis étoilé, Gingembre, Bergamote, Ylang Ylang, Encens, Lemongrass, Fève de Tonka, Absolue de Vanille & Huile de coconut fractionnée.

HOPE

Synergie espoir



Arôme

- Tonique
- Rafrâchissant
- Doux
- Stimulant

Vertus physiques

- Clarifiant

Vertus énergétiques

- Améliore l'humeur
- Favorise les pensées positives
- Redonne de l'espoir

Ingrédients :

Genévrier de Virginie, Orange douce, Baies roses, Bergamote, Bois de santal, Citron, huile de fleur Jasminum grandiflorum (jasmin), Vétiver, Petit grain bigarade & Huile de coconut fractionnée.



JASMIN

Jasminum
officinale



Arôme

- Puissante
- Douce
- Florale
- Nuances fruitées
- Nuances herbacées

Vertus physiques

- Anticatarrhal
- Anti-dépressif
- Antispasmodique

Vertus énergétiques

- Augmente l'intuition
- Favorise un sentiment de sagesse
- Promeut des relations puissantes
- Produit un sentiment de confiance



Se marie parfaitement avec :

Encens, Géranium, Hélichryse, Citronnelle, Mélisse, Rose, Bois de Santal & Menthe verte.

LOTUS BLEU

Nymphaea
caerula



Arôme

- Florale prononcée
- Douce
- Riche
- Soupçon de vanille

Vertus physiques

- Anticonvulsivant
- Aphrodisiaque
- Sédatif

Vertus énergétiques

- Invite au calme et à la sérénité
- Sentiment de tranquillité
- Idéal pour la méditation et le yoga
- Sentiment d'euphorie et de paix



Se marie parfaitement avec :

Jasmin, Rose, Géranium & Magnolia.

MAGNOLIA

Michelia
alba



Arôme

- Douce
- Florale
- Fruitée
- Notes d'herbes

Vertus physiques

- Anti-bactérien
- Anxiolytique
- Analgésique
- Anti-inflammatoire

Vertus énergétiques

- Aide en cas de dépression
- Influence apaisante et stabilisante
- Détend le corps et l'esprit
- Propriétés calmantes et sédatives



Se marie parfaitement avec :

Géranium, Pamplemousse, Marjolaine, Rose, Bois de santal, Vétiver, Ylang ylang.

NEROLI

Citrus
aurantium (fleurs)



Arôme

- Florale
- Citronnée
- Douce
- Délicate
- Légèrement amère

Vertus physiques

- Anti-dépressif
- Anti-bactérien
- Anti-infectieux
- Anti-parasitaire

Vertus énergétiques

- Apporte concentration
- Permet de vivre l'instant présent
- Relaxe le corps et l'esprit
- Stabilise les émotions



Se marie parfaitement avec :

Rose, Lavande, Santal, Jasmin, Bois de cèdre & Géranium.

PASSION

Synergie
inspirant



Arôme

- Épicé
- Chaud
- Riche
- Capiteux
- Gourmand

Vertus physiques

- Stimulant
- Tonique

Vertus énergétiques

- Gagner confiance en soi
- Surmonter l'échec
- Dépasser les peurs
- Nourrir la passion et la bonne humeur



Ingédients :

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 & Huile de coconut fractionnée.

PEACE

Synergie
rassurante



Arôme

- Floral

Vertus physiques

- Rassurant
- Réconfortant
- Apaisant

Vertus énergétiques

- Réduit le stress
- Stimule le lâcher-prise
- Diminue la charge mentale
- Calme les peurs
- Favorise la paix intérieure



Ingédients :

Encens, Lavande, Vétiver, Ylang ylang, Menthe verte, Sauge
sclarée, Marjolaine & Huile de coconut fractionnée.

ROSE

Rosa
damascena



Arôme

- Floral
- Épicé
- Riche
- Sensuel
- Suave

Vertus physiques

- Anti-hémorragique
- Anti-infectieux
- Aphrodisiaque
- Sédatif

Vertus énergétiques

- Élève l'esprit
- Réduit l'anxiété
- Soutient le sentiment de bienveillance
- Taux vibratoire : 300 à 350 MHz



Se marie parfaitement avec :

Bois de cèdre, Cannelle, Girofle, Fenouil, Encens, Géranium, Jasmin, Lavande, Mélisse, Myrrhe, Patchouli, Petit grain bigarade, Saugé sclérée, Vétiver & Ylang ylang.

SHINRIN YOKU

Synergie
bain de forêt



Arôme

- floral
- Boisé
- Notes d'agrumes

Vertus physiques

- Revitalisant (phytoncides et terpènes)
- Apaisant (limonène, α -pinène, β -pinène)

Vertus énergétiques

- Favorise un environnement clair et frais
- Idéal pour la méditation et le journaling
- Stimule la créativité
- Assure un meilleur ancrage



Ingrédients :

Citron, Patchouli, Magnolia dilué en applicateur à bille, Sapin de Sibérie & Huile de coconut fractionnée.

WHISPER

Synergie
pour femmes



Arôme

- Séduisant
- Euphorisant
- Épicé
- Chaleureux
- Musqué

Vertus physiques

- Aphrodisiaque

Vertus énergétiques

- En cas de libido faible
- Stimule les sens
- Équilibre hormonal
- Réduit la frigidité



Ingrédients :

Patchouli, Bergamote, Bois de santal hawaïen, Rose, Jasmin, Cannelle, Vétiver, Ylang ylang, Géranium, Ciste, Labdanum, Extrait de fève de cacao, Extrait de gousse de Vanille & Huile de coconut fractionnée.



BIJOU AROMA

PARFUMS

Conseils d'utilisation des parfums naturels purs



Huiles essentielles

Le laboratoire dōTERRA propose des huiles essentielles 100% pures, testées et de grade thérapeutique.



Synergies

Le laboratoire dōTERRA élabore également des synergies, qui combine plusieurs huiles choisies pour leurs propriétés spécifiques.



Bijou Aroma

Un bijou aroma peut être un collier ou un bracelet, qui possède une pierre poreuse ou une pièce en feutre sur laquelle on ajoute 1 goutte d'huile essentielle pour diffuser une odeur en continu.



Utilisation

Les huiles essentielles pures et synergies peuvent être utilisées sans dilution avec un bijou aroma. 1 goutte permet plusieurs semaines de diffusion.

ALIGN

Synergie de centrage



Arôme

- Aromatique

Vertus physiques

- Analgésique
- Anti-bactérien
- Antifongique

Vertus énergétiques

- Met de l'ordre
- Surmonte le sentiment de chaos
- Apporte équilibre et concentration
- Favorise la prise de conscience
- Idéal en yoga (ex: guerrier II)

Ingrédients :

Bergamote, Coriandre, Marjolaine, Menthe poivrée, Jasmin dilué en applicateur à bille, Rose dilué en applicateur à bille & Huile de coconut fractionnée.



ANCHOR

Synergie
stabilisante



Arôme

- Chaud
- Boisé

Vertus physiques

- Analgésique
- Anticoagulant
- Anticonvulsant

Vertus énergétiques

- Stabilise l'esprit
- Développe un sentiment de courage
- Permet d'aller de l'avant
- Idéal en yoga (ex: Bhu Mudra)



Ingédients :

Lavande, Genévrier de Virginie, Encens, Cannelle de Ceylan, Bois de Santal, Poivre noir & Patchouli & Huile de coconut fractionnée.

ARISE

Synergie éclairante



Arôme

- Amer
- Acidulé
- Frais

Vertus physiques

- Antidépresseur
- Antiseptique
- Désinfectant

Vertus énergétiques

- Développe des sentiments d'inspiration
- Aide à l'éveil
- Aide à surmonter les difficultés
- Idéal en yoga



Ingédients :

Pamplemousse, Citron, Mélisse, Sapin de Sibérie & Huile de coconut fractionnée.

BALANCE

Synergie
ressourçante



Arôme

- Doux
- Boisé

Vertus physiques

- Analgésique
- Anti-bactérien
- Antifongique

Vertus énergétiques

- Sensation de calme et de bien-être
- Idéal pendant la méditation ou le yoga
- Sentiment d'équilibre et de sérénité
- Favorise l'harmonie



Ingrédients :

Epicéa, Bois de Hô, Tanaisie bleue, Camomille bleu et Encens.

CHEER

Synergie
exaltante



Arôme

- Chaleureux
- Convivial
- Gourmand
- Ensoleillé
- Épicé

Vertus physiques

- Antifongique
- Antiseptique

Vertus énergétiques

- Sensation d'optimisme
- Joie de vivre
- Pensées positives
- Sentiment de bonheur

Ingrédients :

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



CITRUS BLISS

Synergie
vivifiante



Arôme

- Citronné
- Sucré

Vertus physiques

- Purifiant
- Désinfectant

Vertus énergétiques

- Procure des bienfaits anti-stress
- Agit sur les troubles de l'alimentation
- Lutte contre la dépression



Ingrédients :

Orange douce, Citron, Pamplemousse, Bergamote, Mandarin rouge, Mandarine verte, Citron vert, Litsée, Fève de Tonka, Absolue de Vanille.

PASSION

Synergie
inspirant



Arôme

- Épicé
- Chaud
- Riche
- Capiteux
- Gourmand

Vertus physiques

- Stimulant
- Tonique

Vertus énergétiques

- Gagner confiance en soi
- Surmonter l'échec
- Dépasser les peurs
- Nourrir la passion et la bonne humeur



Ingédients :

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.

PEACE

Synergie
rassurante



Arôme

- Floral

Vertus physiques

- Rassurant
- Réconfortant
- Apaisant

Vertus énergétiques

- Réduit le stress
- Stimule le lâcher-prise
- Diminue la charge mentale
- Calme les peurs
- Favorise la paix intérieure

Ingrédients :

Encens, Lavande, Vétiver, Ylang ylang, Menthe verte, Sauge
sclarée, Marjolaine & Huile de coconut fractionnée.



ROSE

Rosa
damascena



Arôme

- Floral
- Épicé
- Riche
- Sensuel
- Suave

Vertus physiques

- Anti-hémorragique
- Anti-infectieux
- Aphrodisiaque
- Sédatif

Vertus énergétiques

- Élève l'esprit
- Réduit l'anxiété
- Soutient le sentiment de bienveillance
- Taux vibratoire : 300 à 350 MHz

Se marie parfaitement avec :

Bois de cèdre, Cannelle, Girofle, Fenouil, Encens, Géranium, Jasmin, Lavande, Mélisse, Myrrhe, Patchouli, Petit grain bigarade, Saugé sclarée, Vétiver & Ylang ylang.



SERENITY

Synergie
reposante



Arôme

- Floral
- Chaud
- Sucré
- Herbacé

Vertus physiques

- Analgésique
- Anticoagulant
- Anticonvulsant

Vertus énergétiques

- Assure un effet calmant
- Réduit l'anxiété
- Favorise le sommeil
- Réduit la fatigue mentale



Ingédients :

Genévrier de Virginie, Lavande, Bois de santal hawaïen,
Marjolaine, Camomille romaine & Ylang Ylang.

SHINRIN YOKU

Synergie bain de forêt



Arôme

- Floral
- Boisé
- Notes d'agrumes

Vertus physiques

- Revitalisant (phytoncides et terpènes)
- Apaisant (limonène, α -pinène, β -pinène)

Vertus énergétiques

- Favorise un environnement clair et frais
- Idéal pour la méditation et le journaling
- Stimule la créativité
- Assure un meilleur ancrage



Ingrédients :

Huile de coco fractionnée, Citron, Patchouli, Magnolia dilué en applicateur à bille, Sapin de Sibérie.

WILD ORANGE

Citrus
sinensis



Arôme

- Frais
- Citronné
- Fruité
- Doux

Vertus physiques

- Anticancéreux
- Antidépresseur
- Antiseptique
- Antispasmodique

Vertus énergétiques

- Réduit la nervosité et l'anxiété
- Donne de l'énergie au corps et à l'esprit
- Aide à dormir



Se marie parfaitement avec :

Cannelle, Encens, Géranium & Lavande.



PARFUMS DIY EN SPRAY

PARFUM #1

Nuits orientales



Base simple :

- 1 c.à.c. (5 ml) d'alcool de grain
OU 1 c.à.c (5 ml) d'alcool à 90°C
OU 1 c.à.c. d'huile de jojoba
- 15 gouttes d'huiles essentielles

Nuits orientales :

- 7 gouttes d'HE Encens
- 5 gouttes d'HE de Sapin blanc
- 3 gouttes d'HE d'Orange

Préparation :

- Option 1 : Mélanger les HE à de l'alcool de grain OU d'alcool à 90°C dans un petit flacon pulvérisateur
- Option 2 : Mélanger les HE à de l'huile de jojoba dans un roll-on



Astuce :

Mélange ton parfum à base d'alcool à 2 c.à.c. (10 ml) d'eau pour obtenir une eau de toilette plus légère
OU à 1/4 de tasse (50 ml) d'eau pour obtenir un vaporisateur d'ambiance.

PARFUM #2

Douceur de rose



Base simple :

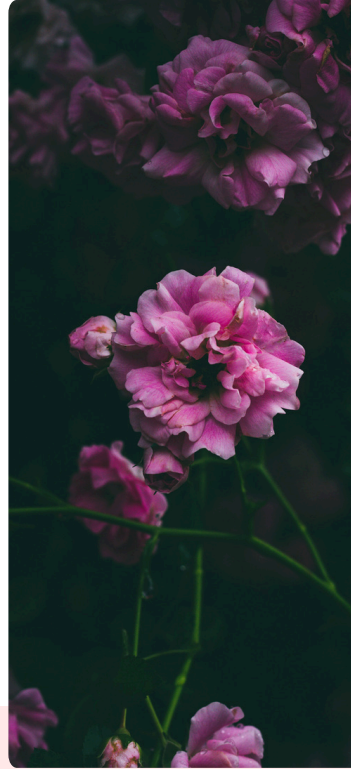
- 1 c.à.c. (5 ml) d'alcool de grain
OU 1 c.à.c (5 ml) d'alcool à 90°C
OU 1 c.à.c. d'huile de jojoba
- 15 gouttes d'huiles essentielles

Douceur de rose :

- 6 gouttes de HE Rose
- 3 gouttes de HE Géranium
- 3 gouttes de HE Bois de santal
- 2 gouttes de HE Citron
- 1 goutte de HE Graine de coriandre

Préparation :

- Option 1 : Mélanger les HE à de l'alcool de grain OU d'alcool à 90°C dans un petit flacon pulvérisateur
- Option 2 : Mélanger les HE à de l'huile de jojoba dans un roll-on



Astuce :

Mélange ton parfum à base d'alcool à 2 c.à.c. (10 ml) d'eau pour obtenir une eau de toilette plus légère
OU à 1/4 de tasse (50 ml) d'eau pour obtenir un vaporisateur d'ambiance.

PARFUM #3

Romantique



Base simple :

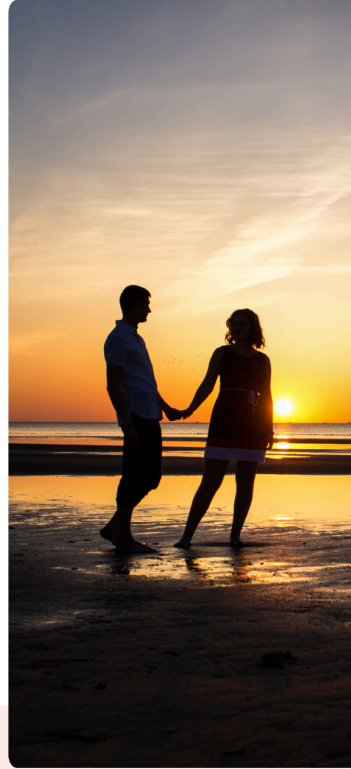
- 1 c.à.c. (5 ml) d'alcool de grain
OU 1 c.à.c (5 ml) d'alcool à 90°C
OU 1 c.à.c. d'huile de jojoba
- 15 gouttes d'huiles essentielles

Romantique :

- 5 gouttes d'HE Ylang ylang
- 4 gouttes d'HE Sauge sclarée
- 4 gouttes d'HE Bois de santal
- 2 gouttes d'HE Citronnelle

Préparation :

- Option 1 : Mélanger les HE à de l'alcool de grain OU d'alcool à 90°C dans un petit flacon pulvérisateur
- Option 2 : Mélanger les HE à de l'huile de jojoba dans un roll-on



Astuce :

Mélange ton parfum à base d'alcool à 2 c.à.c. (10 ml) d'eau pour obtenir une eau de toilette plus légère
OU à 1/4 de tasse (50 ml) d'eau pour obtenir un vaporisateur d'ambiance.



A PROPOS

À PROPOS

dhôtelia

Ophélie Cadoret

L'ABCD du Bien-Être est une approche holistique pour réconcilier business et bien-être au sein des entreprises en collaboration avec des professionnel.le.s certifié.e.s dans les domaines de l'aromathérapie (Aroma), de l'équilibre psycho-émotionnel / physique / énergétique (Balance), du développement personnel (Coaching) et de la nutrition (Dietetics).

Expérience

dhôtelia

Plateforme de mise en avant et de mises en relation des professionnel.le.s du bien-être avec les entreprises.

Digitelia

Digitalisation d'activités professionnelles pour accompagner les entrepreneur.e.s dans leur transformation digitale.

Caterpillar

Gestion de campagnes programmatiques et Meta (Facebook et Instagram) pour un budget de \$ 100'000 / an.

Infomaniak

Création et gestion de campagnes en FR-EN-DE sur Twitter, Google Ads & Meta pour un budget de CHF 20'000 / mois.

Firmenich

Organisation de workshops "Design Thinking" pour soutenir la stratégie intrapreneuriale de l'entreprise.

Credit Suisse

Participation à la stratégie de communication interne pour faciliter la collaboration intra- et inter-divisionnelle.

Contact



www.dhotelia.community



ophelie@dhotelia.com



Suisse

Passion



À propos

Passionnée de Marketing depuis l'âge de 17 ans, j'accompagne les professionnel.le.s du bien-être à développer leur business grâce au marketing digital avec Digitelia et au marketing de réseau avec dhôtelia.

Éducation

- Aromathérapeute en formation
- Master bilingue EN-DE en Management avec une spécialisation en Marketing de l'Université de Lausanne
- Bachelor en Gestion d'Entreprises de l'Université de Genève
- Formation "Digital Marketing Manager"
- Formation "UX/UI Design"
- Certificats Google Analytics et Google Ads

Skills

WordPress et LMS ★★★★★

Instagram ★★★★★

Aromathérapie ★★★★★

Ads (Meta & Google) ★★★★★

Automatisation ★★★★★

Google Tag Manager & GA4 ★★★★★

Langues





MERCI !

TU AS AIMÉ ?
ET SI...
on en discutait ?

Ton bilan bien-être offert :

