

Les huiles essentielles pour ton voyage collectif

Les huiles essentielles du mois de novembre

Les huiles essentielles que tu as reçues ont été choisies en conscience pour accompagner l'énergie de ce voyage collectif. Chacune possède sa propre signature aromatique et soutient ton exploration de l'invisible.

ZenGest invite à relâcher ce qui pèse intérieurement, à accueillir ce qui est difficile à digérer émotionnellement et à laisser aller ce qui n'a plus besoin d'être porté. Basilic approfondit ce travail énergétique et accompagne ensuite le retour à la clarté intérieure. Enfin, Peace vient envelopper de douceur et de sérénité, permettant de se déposer dans un espace de paix intérieure, sans avoir besoin de tout contrôler ou de tout comprendre.

Prends le temps de les découvrir en lisant leur fiche technique ci-dessous, de les respirer si tu le souhaites et d'observer ce que chacune éveille en toi. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise manière de les ressentir. Laisse-toi guider par ton expérience et ton intuition.

Durant le voyage collectif, je te guiderai dans leur utilisation concrète, ainsi que le moment spécifique durant lequel tu les respireras. Pense simplement à les avoir prêtes proche de toi durant la soirée.

Si l'une d'elles t'attire spécialement, saches que tu peux à tout moment venir vers moi pour la commander en version grand format. Si tu cherches une huile végétale idéale pour un travail olfactif, émotionnel et énergétique, je te propose une huile de coco fractionnée et inodore.

Peace

Vétiver (Vetiveria zizanioides), Lavande vraie (Lavandula angustifolia), Ylang-Ylang complète (Cananga odorata), Encens (Boswellia carterii), Sauge sclarée (Salvia sclarea), Marjolaine à coquilles (Origanum majorana), Ciste (Cistus ladaniferus), Menthe verte (Mentha spicata)



Le mélange de la paix intérieure

Peace est un mélange qui invite à retrouver un profond sentiment de paix intérieure. Il aide à relâcher les inquiétudes, les ruminations et les tensions émotionnelles. Son parfum soutient les personnes qui ont de la difficulté à se poser ou à s'endormir. Il favorise un état de présence et de sécurité intérieure.

Utilisation
Quelques gouttes d'une huile végétale, puis une goutte d'huile essentielle au creux de la main et respirer profondément durant environ une minute. Peut également être appliqué dilué sur les poignets, sous les clavicules ou en massage sous les pieds pour favoriser le retour au calme et à l'équilibre émotionnel.

Mesures de sécurité spécifiques
Toujours diluer avant application cutanée. Peut favoriser la somnolence ou un relâchement important chez les personnes sensibles. Utiliser de préférence en soirée ou au coucher. Ne pas utiliser sur trop longue durée (max 2 semaines, puis faire une pause). Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux enfants. À éviter en cas de pathologie hormono-dépendante, de mastose ou chez les personnes souffrant d'hypotension.

Date de péremption : 03.30

Zen Gest

Menthe poivrée (Mentha x piperita), Coriandre graines (Coriandrum sativum), Gingembre (Zingiber officinale), Carvi (Carum carvi), Cardamome (Elettaria cardamomum), Fenouil (Foeniculum vulgare), Anis étoilé (Illicium verum)



Le mélange de la digestion

Zen Gest est un mélange qui invite à relâcher les tensions accumulées dans le ventre et à retrouver une sensation de sécurité intérieure. Il soutient la digestion, mais aussi la capacité à "digérer" les expériences de la vie difficiles et les émotions. Son parfum chaleureux et épicé apaise le système nerveux, aide à relâcher les crispations et favorise un retour au calme et à l'équilibre.

Utilisation
Quelques gouttes d'huile végétale dans le creux de la main, puis une goutte d'huile essentielle et respirer profondément durant environ une minute. Peut également être appliqué dilué sur les poignets, sur l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre ou sur le plexus solaire pour accompagner les tensions digestives et émotionnelles.

Mesures de sécurité spécifiques
Toujours diluer avant application cutanée. Roll-on déjà dilué. Déconseillé chez les jeunes enfants et chez les femmes enceintes et allaitantes. Eviter une utilisation prolongée en cas de pathologie hormono-dépendante.

Date de péremption : 01.31

Basilic
Ocimum basilicum

Je digère ce que je pense devoir gérer

Le Basilic est une huile essentielle qui invite à explorer notre manière de digérer les expériences de la vie. Tout comme notre système digestif transforme ce que nous mangeons pour en assimiler ce dont notre corps a besoin et éliminer le reste, nous traversons quotidiennement des situations, des émotions et des événements que nous avons également besoin d'intégrer intérieurement. Mais parfois, certaines expériences restent difficiles à digérer. Nous continuons alors à porter intérieurement ce qui n'a pas trouvé sa place. Le Basilic invite à observer ce que nous cherchons encore à digérer. Il accompagne particulièrement les personnes qui ont appris à tout gérer, à anticiper les besoins des autres, à prendre des responsabilités et à garder le contrôle sur ce qui les entoure. Derrière cette posture peut se cacher la croyance qu'il faut tout porter pour que les choses se passent bien, ou que nous sommes responsables de ce que vivent et ressentent les autres.

Utilisation
En olfaction, respirer doucement au flacon. En application cutanée, déposer quelques gouttes d'huile végétale dans le creux de la main, puis une goutte d'huile essentielle de basilic. Masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

Mesures de sécurité
À diluer pour une application cutanée. Prudence pendant la grossesse, l'allaitement et chez les jeunes enfants.

Date de péremption : 12.30