

A close-up photograph of a woven basket filled with numerous small, dark glass bottles of essential oils. The basket is made of light-colored, natural fibers and sits on a wooden surface. In the background, another similar basket containing soil and a small green plant is visible. The lighting is warm and natural, creating soft shadows and highlights on the bottles and the basket's texture.

Les huiles
essentielles pour ton
voyage collectif



Les huiles essentielles du mois de mars

Les huiles essentielles que tu as reçues pour ton voyage collectif ont été choisies pour accompagner la thématique de ce mois, la confiance en soi. Chacune possède sa propre signature aromatique et soutient ton exploration de l'invisible.

Le vétiver apporte une sensation d'ancrage et de sécurité intérieure, comme un socle stable sur lequel tu peux construire sereinement. La bergamote t'apporte clarté et simplicité pour accueillir la confiance déjà présente en toi. Rencontrer, activer pour laisser rayonner. Enfin, le mélange Citrus Bliss, avec ses notes d'agrumes lumineuses et réconfortantes, apporte une énergie de joie, de mouvement et d'optimisme. Un arôme qui clôt le voyage et te permet d'intégrer le subtil et l'invisible. Ensemble, ces trois huiles créent un équilibre entre ancrage, ouverture et élan, soutenant le chemin vers une confiance plus profonde en soi et dans le mouvement de la vie.

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. Penses simplement avoir les avoir prêtes proche de toi durant la soirée.

Si l'une d'elles t'attire spécialement, saches que tu peux venir vers moi pour la commander en version grand format.



Vétiver

Vetiveria zizanioides

Revenir à sa stabilité intérieure

Le vétiver est une huile profondément enracinante. Son parfum riche et terreux aide à calmer le mental, à ralentir le rythme intérieur et à retrouver un sentiment de sécurité et de stabilité. Il aide à revenir à la base, à créer un socle stable et à s'ancrer dans le moment présent.

Utilisation : à respirer profondément et directement au flacon durant environ une minute. Peut également être appliqué dilué avec une huile végétale sous les pieds ou à la base de la colonne vertébrale pour favoriser l'ancrage et le retour au calme.

Mesures de sécurité spécifiques :

Toujours diluer avant application cutanée, car l'huile est très concentrée et visqueuse. Utiliser avec modération puisque son arôme reste perceptible dans la durée. Il suffit de poser le flacon sur la main, sans même laisser tomber 1 goutte. Peut provoquer une sensation de lourdeur ou de somnolence chez certaines personnes sensibles. Privilégier une utilisation en fin de journée ou lors des moments de repos.

Contre-indications: à éviter chez la femme enceinte et/ou allaitante. Prudence en cas de cancer ou de pathologies tumorales.

Date de péremption: 02.2029





Bergamote

Citrus bergamia

J'ai confiance en moi et en la vie

La bergamote est une huile qui apporte lumière et respiration dans les émotions. Elle aide à relâcher les tensions intérieures cristallisées. Son parfum frais et lumineux soutient le retour à la confiance, à l'ouverture du cœur et à une vision plus légère des situations.

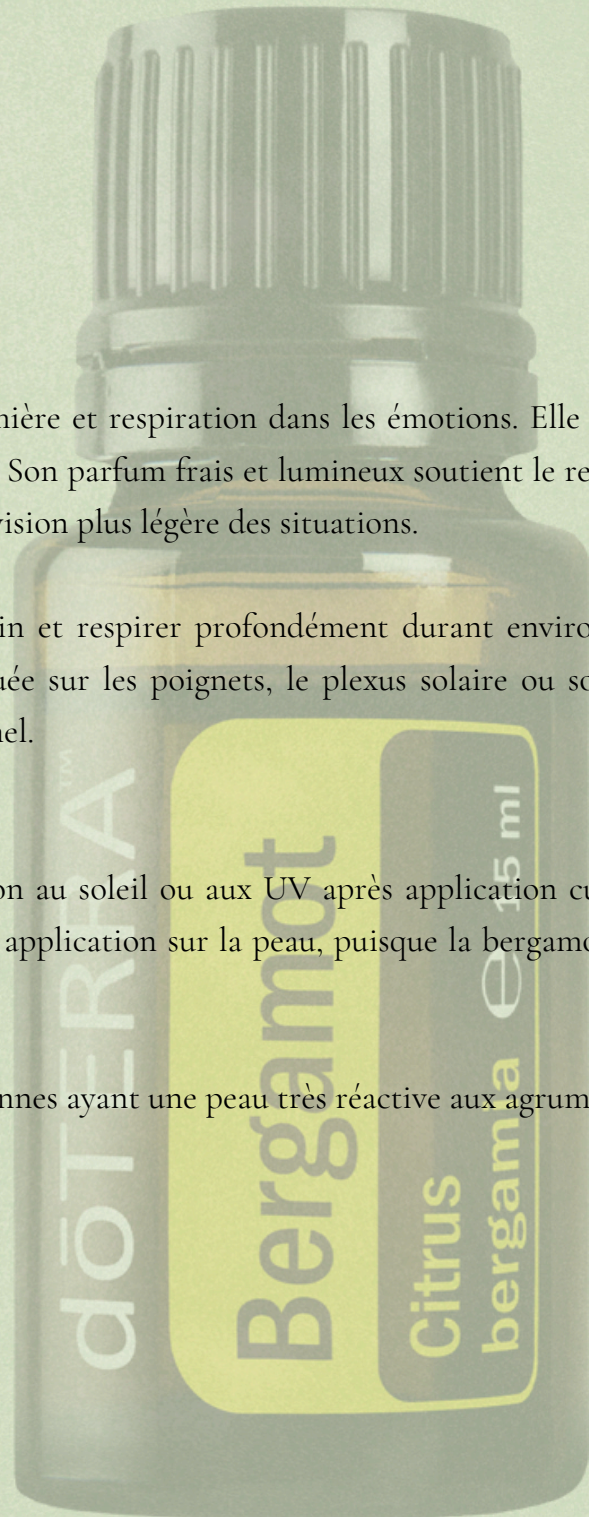
Utilisation : une goutte au creux de la main et respirer profondément durant environ une minute. Peut également être appliquée diluée sur les poignets, le plexus solaire ou sous les clavicules pour soutenir l'équilibre émotionnel.

Mesures de sécurité spécifiques :

Huile photosensibilisante : éviter l'exposition au soleil ou aux UV après application cutanée (au moins 12 heures). Toujours diluer avant application sur la peau, puisque la bergamote est un irritant cutané.

Contre-indications: Prudence chez les personnes ayant une peau très réactive aux agrumes.

Date de péremption: 10.2029





Citrus Bliss

Orange douce (*Citrus aurantium dulcis*), Citron (*Citrus limon*), Pamplemousse (*Citrus paradisi*), Bergamote (*Citrus bergamia*), Mandarine rouge (*Citrus reticulata*), Mandarine verte (*Citrus reticulata*), Citron vert (*Citrus aurantiifolia*), Litsée (*Litsea cubeba*), Fève de tonka (*Dipteryx odorata*), Vanille (*Vanilla planifolia* - absolue)

Je rayonne et j'intègre ma lumière

Citrus Bliss est un mélange lumineux et stimulant qui aide à réveiller l'énergie intérieure et à ramener de la légèreté dans les émotions. Son parfum soutient l'optimisme, la créativité et la motivation. Il apporte une sensation de joie simple, invite à retrouver enthousiasme et spontanéité et soutient tes processus d'intégration.

Utilisation : une goutte au creux de la main et respirer profondément durant environ une minute. Peut également être appliquée diluée sur les poignets, le plexus solaire ou sous les clavicules pour soutenir l'énergie et l'humeur.

Mesures de sécurité spécifiques :

Contenant plusieurs huiles d'agrumes photosensibilisantes (citron, pamplemousse, bergamote, citron vert, mandarine, orange), éviter l'exposition au soleil ou aux UV après application cutanée (12h). Toujours diluer avant application sur la peau.

Contre-indications: Prudence chez les personnes ayant une peau très réactive aux agrumes.

Date de péremption: 06.2029

