GUIDE GRATUIT BIEN-ÊTRE

5 rituels aux huiles essentielles doTERRA pour apaiser vos journées

Des gestes simples de 2 à 20 minutes avec Serenity, Adaptiv et Copaiba

Quand le mental ne s'arrête jamais

Les journées s'enchaînent, la tête tourne, et le soir il est difficile de relâcher. Vous n'avez pas besoin d'un grand programme : de petits rituels, répétés chaque jour, suffisent souvent à créer de vrais temps de pause.

Dans ce guide, je vous propose **5 rituels simples** construits autour de trois produits doTERRA. Choisissez-en un seul, testez-le pendant une semaine, puis ajoutez-en un autre si vous le souhaitez.

Votre trousse de départ

Produit	Son arôme	Moment idéal
Serenity	Mélange apaisant, pour une ambiance propice au repos	Le soir
Adaptiv	Mélange calmant aux notes apaisantes et revigorantes	Le matin et en journée
Copaiba	Arôme doux et boisé, enveloppant	Pour se recentrer

À savoir : les huiles essentielles sont un accompagnement bien-être. Elles ne remplacent pas un avis ou un traitement médical. Lisez les précautions en dernière page avant de commencer.

Les 5 rituels

1 Le sas du soir

10 minutes · Serenity

1. Éteignez les écrans et baissez la lumière.
2. Diffusez **3 à 4 gouttes de Serenity** dans votre diffuseur, dans une pièce aérée (30 minutes maximum).
3. Asseyez-vous et faites 3 grandes respirations : inspirez 4 secondes, soufflez 6 secondes.
4. Notez 3 mots sur votre journée pour « vider » la tête avant de vous coucher.

Le petit plus : Même heure, même geste chaque soir : la répétition devient un signal de détente. Variante : 5 à 10 gouttes de Serenity dans un flacon pulvérisateur rempli d'eau, à secouer et vaporiser sur les draps (jamais sur le visage).

2 Le bain « pause »

15 à 20 minutes · Serenity

1. Mélangez **2 à 3 gouttes de Serenity** à une poignée de sel d'Epsom.
2. Versez dans un bain chaud : le sel aide les gouttes à se disperser.
3. Restez 15 minutes, lumière tamisée, téléphone loin de vous.
4. Terminez par une grande respiration et un verre d'eau.

Le petit plus : Ne versez jamais l'huile pure directement dans l'eau : elle flotte et peut irriter la peau.

3 Le réveil en douceur

3 minutes · Adaptiv

1. Déposez **1 goutte d'Adaptiv** dans la paume d'une main, frottez vos mains l'une contre l'autre.
2. Portez-les devant le nez et respirez profondément 3 fois.
3. Choisissez une intention pour la journée, par exemple : « Aujourd'hui, j'avance à mon rythme. »

Le petit plus : Adaptiv contient des agrumes : évitez d'exposer au soleil une zone de peau sur laquelle vous l'auriez appliqué (voir précautions).

4 La pause reset de 2 minutes

2 minutes · Adaptiv

1. Au travail ou à la maison, diffusez **3 à 4 gouttes d'Adaptiv** ou utilisez-en 1 goutte dans les mains.
2. Faites l'exercice 5-4-3-2-1 : nommez 5 choses que vous voyez, 4 que vous touchez, 3 que vous entendez, 2 que vous sentez, 1 que vous goûtez.
3. Soufflez longuement et reprenez votre journée.

Le petit plus : Idéal avant une réunion, un rendez-vous ou au retour de l'école.

5 L'ancrage

5 minutes · Copaiba

1. Diffusez **2 à 3 gouttes de Copaiba**, ou diluez-en 1 goutte dans une cuillère d'huile végétale avant de la déposer sur les poignets.
2. Posez les pieds bien à plat au sol, une main sur le ventre.
3. Respirez par le ventre : inspirez en le gonflant, soufflez longuement. Répétez 5 fois.

Le petit plus : Quand tout s'accélère, revenir au corps et au souffle aide à retrouver du calme.

Précautions d'usage

• Toute application sur la peau se fait **diluée** dans une huile végétale (par exemple de l'huile de coco fractionnée). Faites un test préalable dans le pli du coude.
• Ne pas avaler. Tenir hors de portée des enfants. Pour un enfant, demandez conseil avant tout usage.
• Femmes enceintes ou allaitantes, personnes sous suivi médical : demandez l'avis de votre médecin.
• Évitez le contact avec les yeux, l'intérieur des oreilles et les zones sensibles. En cas d'irritation, arrêtez.
• **Adaptiv** contient des agrumes : évitez le soleil et les UV sur la zone d'application pendant 12 heures.
• Diffusez par séances courtes dans une pièce aérée. En présence d'animaux (notamment des chats), laissez-leur la possibilité de quitter la pièce.

Qui suis-je ?

Je suis Marie-Eugénie Hernandez, kinésiologue à Urrugne (Pays Basque) et conseillère et formatrice indépendante doTERRA. Après plus de 20 ans dans le management hôtelier, j'accompagne enfants, ados et adultes vers plus de calme au quotidien. Moi-même neuroatypique, j'aime les rituels simples, faciles à tenir même quand le mental est occupé.

Envie d'être guidé(e) ?

Je vous propose une consultation bien-être aux huiles essentielles de 30 minutes pour choisir ensemble les produits adaptés à votre quotidien. Je propose aussi des ateliers à Urrugne.

Tél. : 06 75 62 70 86
kinesio64@outlook.fr
www.marieeugeniehernandez.com

Conseillère indépendante doTERRA. Ce guide est informatif et ne remplace pas un avis, un diagnostic ou un traitement médical.