

# *1 mois*

*Pour vous faire passer  
en premier dans votre  
vie*



*Un livret pas à pas pour  
prendre soin de soi et  
retrouver son énergie*

---

ELODIE MENNESSIER

*Aroma t'es r'happy*  
votre sérénité par les huiles essentielles

# Bonjour et bienvenue !

Je suis tellement contente de vous partager ce guide 🌟😊

Issue d'un cursus scientifique (Master d'Ecotoxicologie et de Toxicologie), je me suis spécialisée dans la gestion naturelle du stress, de l'épuisement et du burn-out ⚡

J'ai créé ma société Aroma t'es r'happy en 2021 et j'ai une obsession : aider les salariés épuisés comme vous à (re)trouver leur énergie et croquer la vie à pleines dents !

On commence ?

*Aroma t'es r'happy*  
votre sérénité par les huiles essentielles

*Elodie*



Et j'adore la raclette, oui, même l'été 🍷🧀

## ! Bravo à toi !

# Tu as fait le premier pas vers ton bien-être

Aujourd'hui, tu es passé à l'action, tu as compris que tu es la personne la plus importante de ta vie 😊

Ça va t'ouvrir des horizons insoupçonnés d'énergie, de motivation et de lâcher prise

Ce guide pas à pas va t'aider à mettre en place de bonnes habitudes pour récupérer ton énergie. C'est ta boîte à outils du bien-être !

La clé est la régularité. On veut du fun, du plaisir et de la bonne humeur !

C'est parti mon kiki !

*1 mois pour vous faire passer en premier dans votre vie.  
Pourquoi 1 mois pour se (re)mettre au centre de sa vie ? Pour que prendre soin de vous devienne une habitude, il faut un certain temps, 1 mois étant un bon délai pour ancrer cette nouvelle habitude dans le cerveau.*

## *Comprendre l'épuisement et ses mécanismes physiologiques*



### *Le saviez-vous ?*

*L'épuisement professionnel, appelé burn-out dans sa forme la plus grave, est une problématique essentiellement physiologique !*

*Un événement stressant (positif ou négatif) entraîne l'utilisation de nombreuses substances dans votre corps pour en créer de nouvelles qui vont vous donner l'énergie et la force de "combattre" ou de "fuir" cet événement.*

*Si cet événement stressant perdure dans le temps, pendant des semaines, des mois, voire des années, alors votre corps va sur-utiliser les substances, créant des carences physiologiques, un épuisement qui va s'installer, on appelle cette étape le burn-in, puis un dysfonctionnement complet de votre corps.  
C'est le burn-out.*

## Le saviez-vous ?

Le stress n'est pas quelque chose de négatif. Il est extrêmement important : il permet de dépasser un événement stressant (positif ou négatif) et de le gérer. C'est quand il devient chronique qu'il va entraîner des effets néfastes.



## Les signaux de l'épuisement



Manque d'énergie, fatigue importante



Douleurs (dos, cou, raideurs, etc.)



Maux de tête



Vos temps de repos ne suffisent plus



Difficultés d'endormissement, réveils ou insomnies



Stress important et depuis longtemps



Sensation de vide, abattement



Palpitations, hyper ou hypo tension



Charge mentale trop importante



Perte de motivation



Difficultés à se détendre, culpabilisation



Plus de patience, colère, irritabilité, à fleur de peau



Ce sont les signes qu'une pause s'impose !



## *Avant de commencer :*

1. Il est indispensable de comprendre les causes de son épuisement et de reconnaître les signes physiques et psychiques pour agir durablement sur son bien-être et sa santé
2. Prendre soin de soi est indispensable à un bon équilibre
3. Prendre soin de soi en priorité permet de prendre soin de notre entourage ensuite ! Comme les masques à oxygène dans l'avion, vous d'abord, puis aider ceux dans le besoin ensuite
4. Non, ça ne fait pas de toi quelqu'un d'égoïste, au contraire. Tu ne peux donner que ce que tu as



*Tu ne te brosses pas les dents pendant 3h d'affilés en considérant que tu n'auras pas besoin de te les laver pendant 1 mois, n'est-ce pas ?*

*Prendre soin de soi, c'est la même chose, c'est tous les jours, pas de temps en temps, certains week-end ou aux prochaines vacances*

*Prendre soin de soi, c'est s'assurer que l'on s'occupe de notre santé mentale et de notre santé physique. Les deux sont aussi importantes l'une que l'autre.*

*OMS : "La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité".*

*Avoir mal au dos peut vous empêcher de faire ce que vous souhaitez, il en va de même avec le stress et l'épuisement : ne les laissez pas s'installer !*



## Questionnaire : est-ce que je prends assez soin de moi ?



### JE PRENDS DU TEMPS POUR MOI, POUR FAIRE DES ACTIVITÉS QUE J'AIME

- A. UN PEU CHAQUE SEMAINE (< 2H)
- B. TOUS LES JOURS !
- C. EUH... JE NE ME RAPPELLE PAS DE QUAND ÉTAIT LA DERNIÈRE FOIS



### LORSQUE JE ME SENS TRÈS STRESSÉ(E)

- A. J'ESSAIE DE NE PAS Y PENSER ET DE CHANGER D'AIR
- B. JE PRATIQUE DES ACTIVITÉS ME PERMETTANT DE ME RELAXER (RESPIRATION, ETC.)
- C. IL FAUT ABSOLUMENT QUE JE FINISSE CETTE TÂCHE, PAS LE TEMPS DE NIAISER NI DE ME REPOSER



### PRENDRE SOIN DE MOI C'EST :

- A. J'AI QUELQUES ACTIVITÉS QUE J'AIME BIEN ET QUE JE FAIS DE TEMPS EN TEMPS
- B. FACILE, J'AI PLEINS D'IDÉES ET C'EST DEVENU UNE HABITUDE
- C. ÇA VEUT DIRE QUOI, PRENDRE SOIN DE SOI ?

Tu as une majorité de A : Tu as de bonnes bases pour prendre soin de toi et quelques bonnes habitudes, ce qui est un bon début. Ce livret va t'aider à aller plus loin pour profiter encore mieux de la vie !

Tu as une majorité de B : Un grand bravo ! Prendre soin de toi n'a plus aucun secret pour toi, c'est déjà une très bonne habitude et je n'ai rien à t'apprendre jeune padawan !

Tu as une majorité de C : It's time to prendre soin de toi et surtout de prendre du temps pour toi. A force de tirer sur la corde, tu risques de t'oublier complètement. Ce livret va t'aider à (ré)apprendre à prendre soin de toi.

# *Idées d'activités bien-être*

## *POURQUOI PAS CE MOIS-CI ?*

*Me chouchouter : bain,  
soins du visage et du  
corps, se faire masser,  
etc.*

*Me cuisiner mon repas  
préfééré et déguster !*

*Regarder une série ou  
un film que j'adore*

*Lire et/ou écrire, pour  
m'évader, pour y voir  
plus clair, etc.*

*Créer et/ou réparer  
des choses : dessin,  
peinture, coloriage,  
couture, mécanique,  
etc.*

*Méditer, faire de la  
sophrologie, du yoga, de  
l'hypnose, etc.*

*Aller marcher, me  
balader en forêt ou  
tout autre endroit  
apaisant et calme*

*Sortir pour aller  
découvrir quelque  
chose de nouveau  
proche de chez moi*

*Faire la sieste quand  
j'en ressens le besoin*



Activités que j'aime et qui me font plaisir, me donnent de l'énergie

# CHECK-LIST



*Ici, vous allez écrire la liste de toutes les activités que vous aimez réaliser, qui vous font plaisir et qui vous donnent de l'énergie (contrairement à des activités qui vous pompent vos batteries), que ce soit des activités en solo (lire par exemple) ou bien avec vos proches (jeux de société, sorties, etc.).*

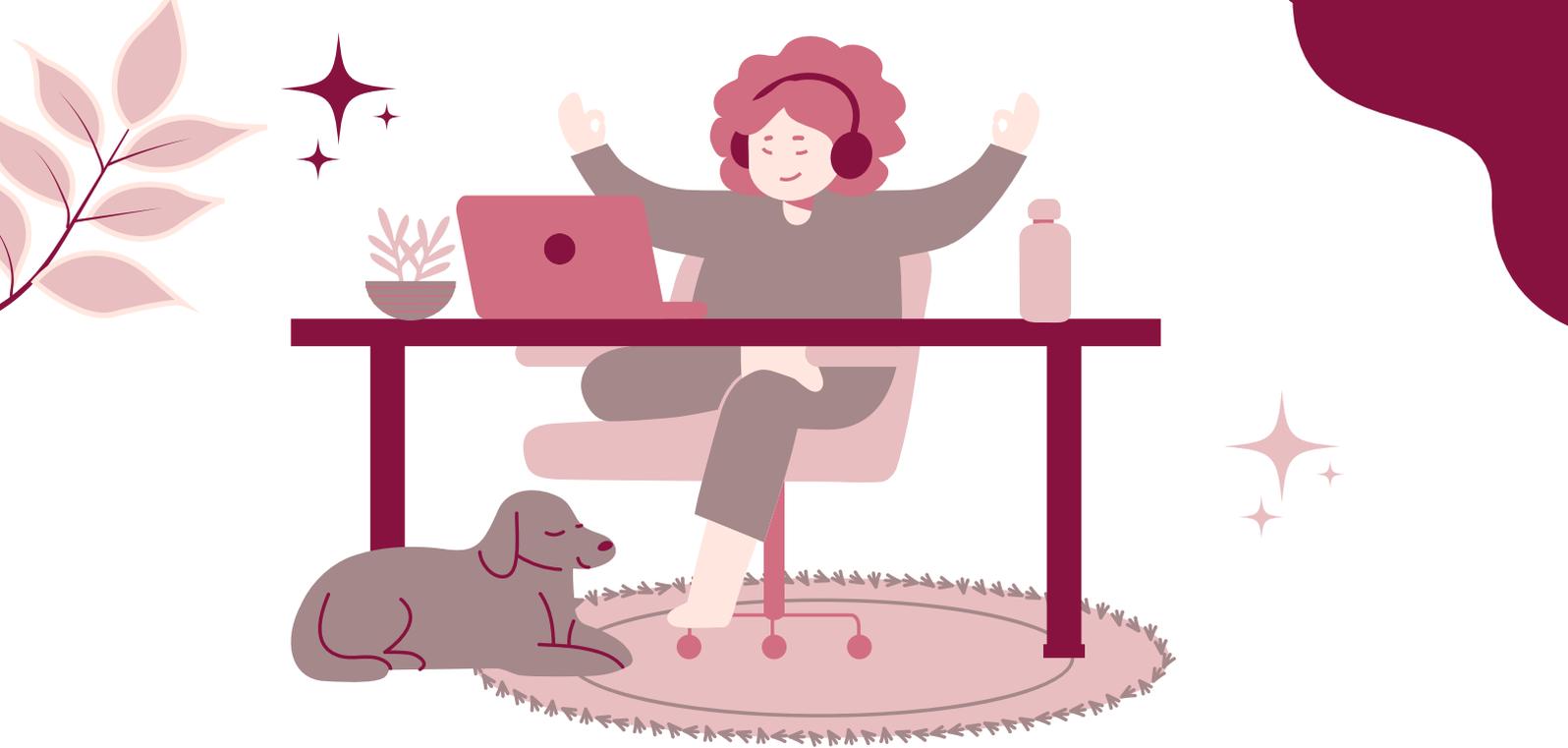
*Vous pourrez ainsi facilement vous y référer à tout moment !*

## Seul(e)

<input type="checkbox"/>	_____

## Avec mes proches

<input type="checkbox"/>	_____



# Semaine 1

Distribution de positivité  
À VOUS-MÊME

Je suis  
génial(e) !

J'ai  
confiance en  
moi

Je suis  
inarrêtable

Je suis  
incroyable

Je suis  
fier(e) de  
moi

# Challenge bien-être de la semaine

“

Choisis 3 challenges parmi les 12 proposés et fais de ton mieux pour les réaliser durant la semaine qui arrive

Boire plus  
d'eau

Prendre un  
bain relaxant

Faire plus  
d'activité  
sportive

Trouver une  
nouvelle activité  
plaisante

Écouter un  
podcast qui  
vous plaît

Rayer au moins  
5 lignes de votre  
to-do list

Dormir au  
moins 8h par  
nuit

Lire votre livre  
favori

Faire 30 min de  
yoga

Cohérence  
cardiaque tous  
les jours, 3 fois  
par jour

Éviter le sucre  
(soda, etc.)

Prenez-vous 1h  
par jour rien que  
pour vous

# Rendez-vous avec toi même

---

Chaque jour, prends un rendez-vous avec toi même pour y faire ce que tu veux, seul(e), rien que pour toi. Ces rendez-vous d'au moins 10 minutes (tu peux prendre plus bien sûr !) sont à noter dans ton agenda et ... à respecter ;-)

Allez, hop ! Dans ton agenda !



Ça te paraît égoïste, prétentieux ou bizarre ?

Essaie, je t'assure que ça va te faire du bien.

Sinon, tu as rendez-vous avec les autres (proches, professionnel, etc.) mais jamais avec toi.

S'aimer soi-même et prendre soin de soi-même est indispensable pour avoir une vie équilibrée et pour ton bien-être !

# Rituels journaliers pour être plus heureux



Respire : 4 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration. Répète pendant 5 minutes.



Prends toi au moins 10 minutes pour toi, pour ce que tu aimes.



Activité physique tous les jours, d'au moins 10 minutes. De la marche rapide par exemple !



Mange protéiné le matin et le midi (animal ou végétal) et évite la viande le soir.



Bois un verre d'eau en te levant puis 1,5L à 2L tout au long de la journée.

## SEMAINE 1

Notez ici jour après jour  
l'intention de votre  
journée, ce que vous avez  
choisi pour prendre soin de  
vous aujourd'hui et le bilan  
de votre journée, vos  
satisfactions, vos  
gratitudes, etc.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

## *Le saviez-vous ?*

*Poser une intention pour sa journée, c'est aussi choisir comment on souhaite vivre cette journée.*

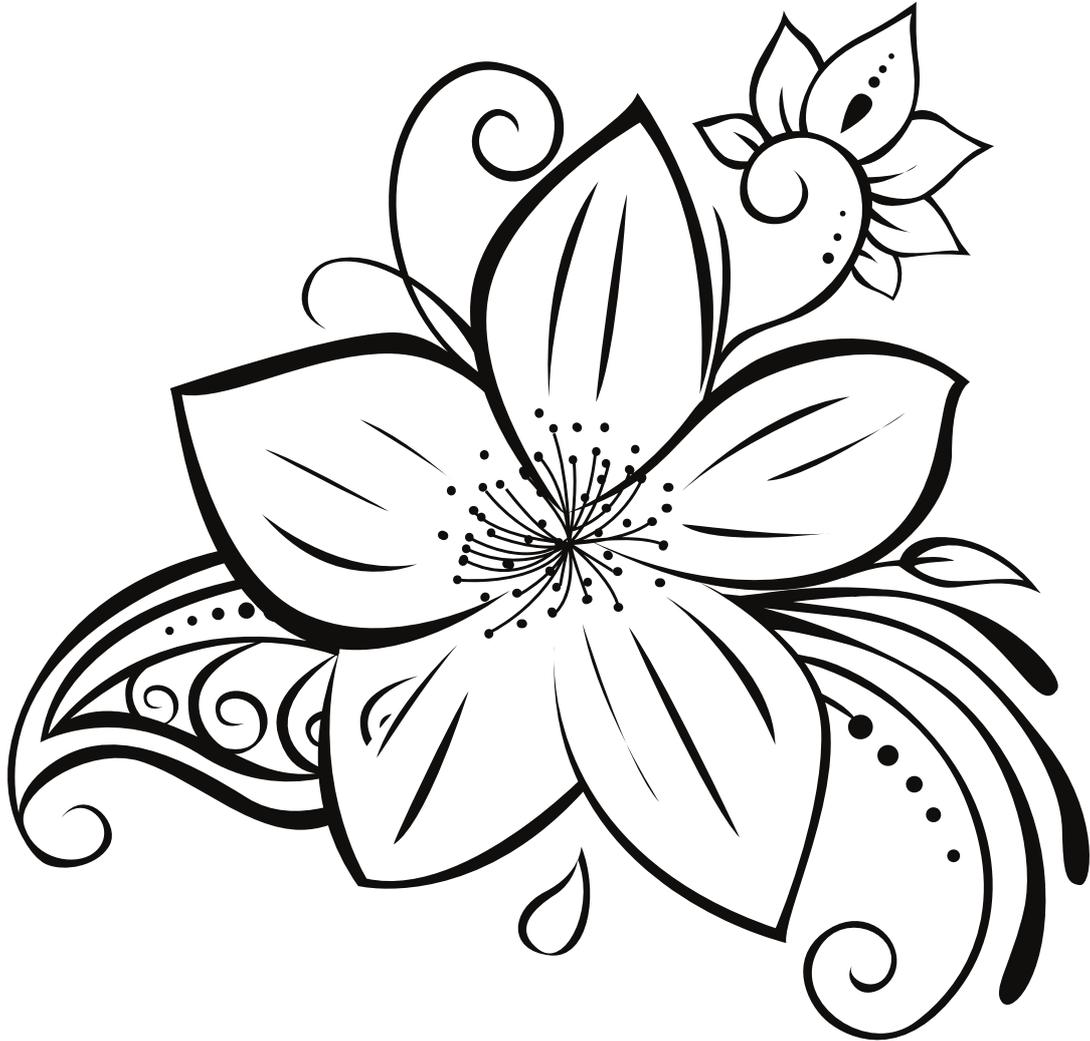
*Vous pouvez alors donner le meilleur de vous-même en ayant confiance dans le résultat.*

*Ex : Aujourd'hui, j'ai l'intention de passer une bonne journée.*



*Aroma t'es r'happy*  
votre sérénité par les huiles essentielles

# COLORIAGE ANTI-STRESS



*Le saviez-vous ?*

*Le coloriage aide à se vider l'esprit et à s'éloigner des tracas du quotidien. Il est un facteur de détente et il permet donc de se relaxer.*

# Recettes aromatiques en cas d'épuisement



Vous êtes plus que fatigué, vous êtes épuisé. Vanné. Crevé. L'épuisement est un signal d'alarme disant de lever le pied.

## Le Réflexe

Nom : Épinette noire (*Picea mariana* ou *Picea nigra*)

Voie cutanée : Mélanger 15 gouttes d'huile essentielle d'épinette noire dans 5 mL (une cuillère à café) d'huile végétale. Se masser avec 2 gouttes du mélange sur les reins (au milieu du dos !) tous les matins.



## Recette adaptée pour :

Les adultes de plus de 15 ans.

Ces recettes ne sont pas adaptées aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 15 ans.

Elles ne sont pas non plus adaptées à ceux ayant un problème d'hypothyroïdie.

## Le saviez-vous ?

Ne négligez pas les signaux de fatigue, les huiles essentielles ne pourront pas remplacer de bonnes nuits de sommeil. Ne tardez pas à rectifier le tir sous peine de tomber malade !

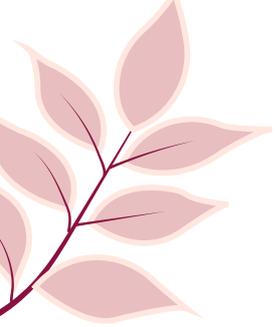


## La Recette

Réaliser le mélange suivant dans un flacon en verre ambré :

- 10 gouttes d'huile essentielle de d'épinette noire
- 10 gouttes d'huile essentielle de Menthe poivrée (*Mentha x piperita*)
- 10 gouttes d'essence de Citron (*Citrus limonum*)
- 10 gouttes d'huile essentielle de Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)
- 10 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT 1,8-cinéole)

En appliquer 20 gouttes sur la mèche en coton d'un stick inhalateur (ou quelques gouttes sur un mouchoir ou dans son diffuseur) et respirer plusieurs fois par jour (ou 1h deux fois par jour par diffusion).



# Semaine 2

Distribution de positivité  
À VOUS-MÊME

Je m'aime

Je suis en  
paix

Je me sens  
courageux(se)

Je me sens  
fort(e)

Je crois en  
moi



# Challenge bien-être de la semaine

Choisis 3 challenges parmi les 12 proposés et fais de ton mieux pour les réaliser durant la semaine qui arrive. Essaie de ne pas reprendre les 3 que tu as déjà réalisés ;-)

Boire plus  
d'eau

Prendre un  
bain relaxant

Faire plus  
d'activité  
sportive

Trouver une  
nouvelle activité  
plaisante

Écouter un  
podcast qui  
vous plaît

Rayer au moins  
5 lignes de votre  
to-do list

Dormir au  
moins 8h par  
nuit

Lire votre livre  
favori

Faire 30 min de  
yoga

Cohérence  
cardiaque tous  
les jours, 3 fois  
par jour

Éviter le sucre  
(soda, etc.)

Prenez-vous 1h  
par jour rien que  
pour vous

# Rendez-vous avec toi même

---

Chaque jour, prends un rendez-vous avec toi même pour y faire ce que tu veux, seul(e), rien que pour toi. Ces rendez-vous d'au moins 10 minutes (tu peux prendre plus bien sûr !) sont à noter dans ton agenda et ... à respecter ;-)

Allez, hop ! Dans ton agenda !



S'AIMER EST IMPORTANT POUR NOTRE BIEN-ÊTRE !



*Il est nécessaire pour toi de réaliser que l'amour de soi est l'un des piliers de ton bien-être !*

## Exemples



*Crée une playlist de musiques que tu adores*



*Prépare toi un bon repas*



*Respire et prends du temps pour toi*

## SEMAINE 2

Notez ici jour après jour  
l'intention de votre  
journée, ce que vous avez  
choisi pour prendre soin de  
vous aujourd'hui et le bilan  
de votre journée, vos  
satisfactions, vos  
gratitudes, etc.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

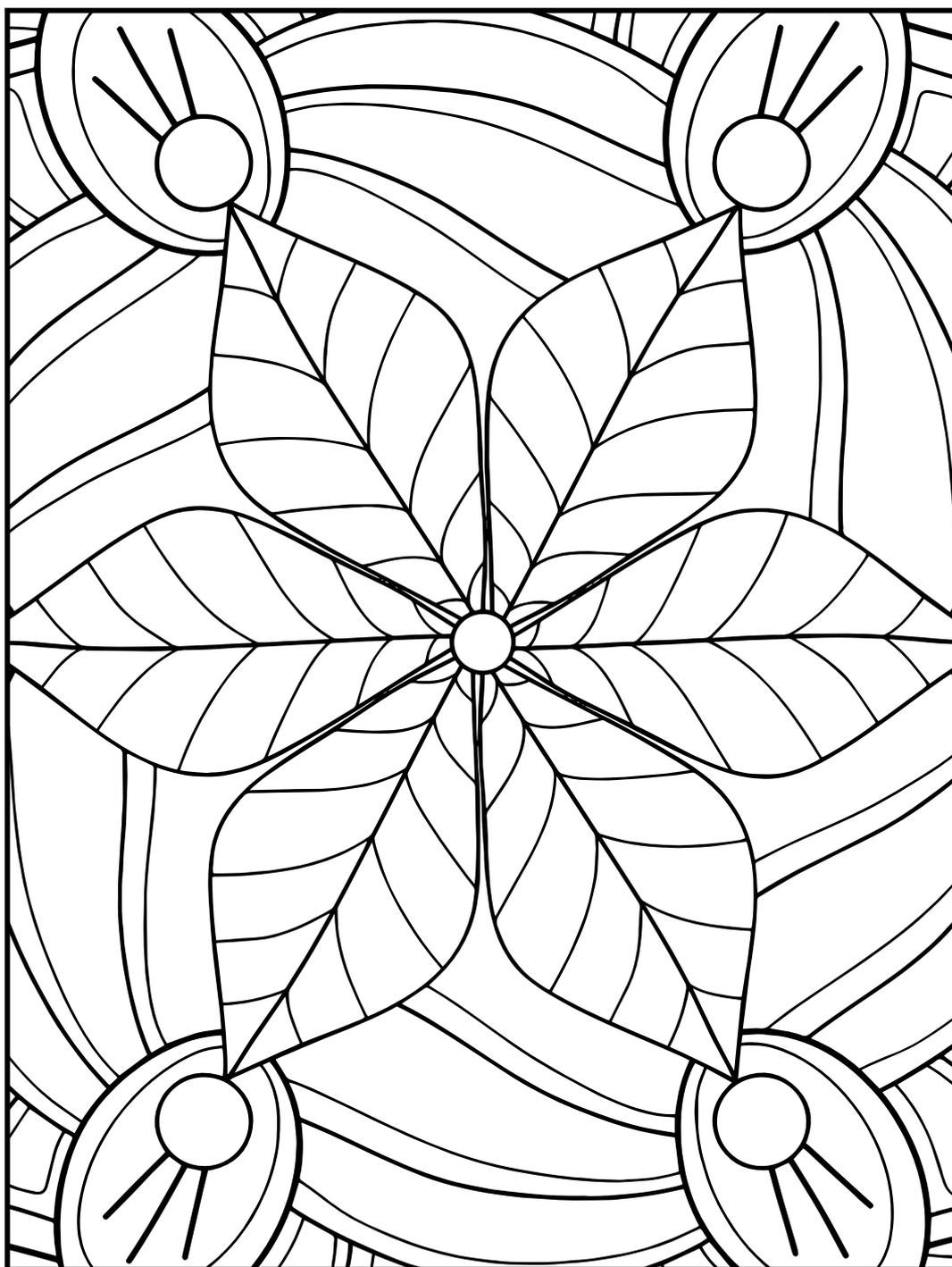
VENDREDI

SAMEDI

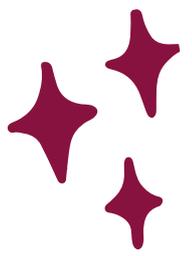
DIMANCHE

Aroma t'es r'happy  
votre sérénité par les huiles essentielles

# COLORIAGE ANTI-STRESS



# Recettes aromatiques yeux fatigués



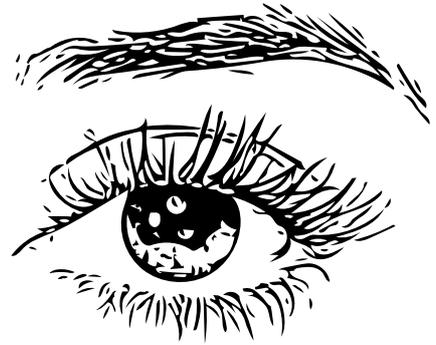
Vous sentez vos yeux fatigués ? Surmenés après une dure journée ? Alors ces recettes sont faites pour vous !

Attention, je vous rappelle qu'il ne faut JAMAIS mettre d'huiles essentielles pures ou diluées dans les yeux (et les muqueuses en général !). A la place, on utilisera des hydrolats.

## Le Réflexe

**Nom :** Hydrolat de bleuet  
(*Centaurea cyanus*)

**Voie cutanée :** Imbiber une compresse de cet hydrolat de bleuet puis appliquer la compresse sur vos paupières quelques minutes chacune. 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours.



## La Recette

Dans un flacon, réaliser la recette suivante :

- 5cL d'hydrolat de camomille romaine (*Anthemis nobilis*)
- 5cL d'hydrolat de bleuet
- 5cL d'hydrolat de myrte (*Myrtus communis*)
- 5cL d'hydrolat de rose de damas (*Rosa damascena*)

Mélanger puis imbiber une compresse de ce mélange puis appliquer la compresse sur vos paupières quelques minutes chacune. 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours. Garder le flacon au réfrigérateur, pas plus de quelques mois. Jeter si la couleur ou l'odeur changent !

## Recettes adaptées pour :

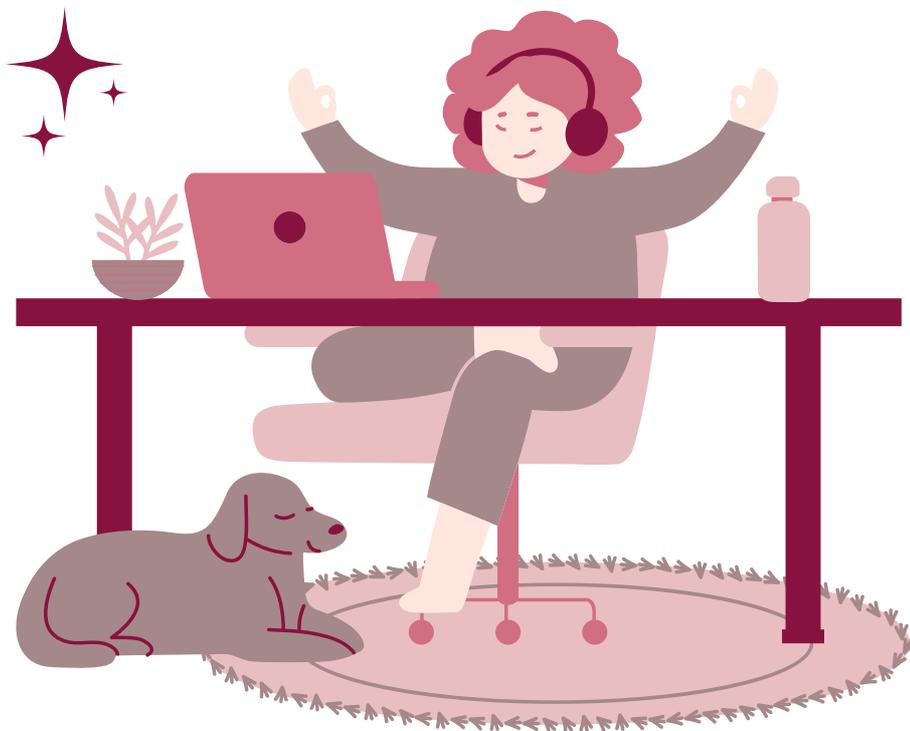
Ces recettes sont adaptées pour les enfants et les adultes.

Pour les femmes enceintes ou allaitantes, il vaut mieux rester sur l'hydrolat de bleuet pur (recette Réflexe).

## Le saviez-vous ?

Il est bien de garder ses hydrolats ouverts au réfrigérateur pour leur conservation.

Vous pouvez aussi appliquer cet hydrolat sur votre visage et votre cou pour calmer votre peau et la rafraîchir.



# Semaine 3

*Distribution de positivité  
À VOUS-MÊME*

J'écoute  
mes besoins

Je suis la  
personne la  
plus  
importante  
de ma vie !

Je ralentis

Je profite de  
l'instant  
présent

Je me fais  
confiance



# Challenge bien-être de la semaine

Choisis 3 challenges parmi les 12 proposés et fais de ton mieux pour les réaliser durant la semaine qui arrive. Essaie de ne pas reprendre les 6 que tu as déjà réalisés ;-)

Boire plus  
d'eau

Prendre un  
bain relaxant

Faire plus  
d'activité  
sportive

Trouver une  
nouvelle activité  
plaisante

Écouter un  
podcast qui  
vous plaît

Rayer au moins  
5 lignes de votre  
to-do list

Dormir au  
moins 8h par  
nuit

Lire votre livre  
favori

Faire 30 min de  
yoga

Cohérence  
cardiaque tous  
les jours, 3 fois  
par jour

Éviter le sucre  
(soda, etc.)

Prenez-vous 1h  
par jour rien que  
pour vous

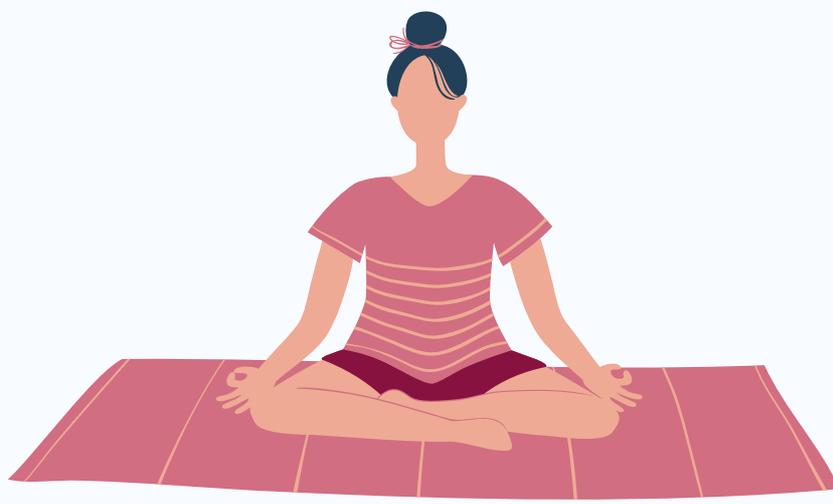
# Rendez-vous avec toi même

---

Chaque jour, prends un rendez-vous avec toi même pour y faire ce que tu veux, seul(e), rien que pour toi. Ces rendez-vous d'au moins 10 minutes (tu peux prendre plus bien sûr !) sont à noter dans ton agenda et ... à respecter ;-)

Allez, hop ! Dans ton agenda !





## Citations

*Aujourd'hui, je me lève  
de Bonheur !*

*Celui qui déplace la  
montagne, c'est celui qui  
commence à enlever les  
petites pierres.*

*Confucius*

*Il n'est jamais trop tard  
pour devenir ce que nous  
aurions pu être.*

*George Eliot*

*Dans vingt ans, tu seras plus déçu par les  
choses que tu n'auras pas faites que par  
celles que tu auras faites. Alors largue les  
amarres, sors du port, attrape les alizés  
dans tes voiles. Explore. Rêve. Découvre.*

*Mark Twain*

*Ne te sens pas obligé(e)  
d'aller bien si ce n'est pas le  
cas. Tu as le droit d'avoir  
des bas et de les traverser à  
ton propre rythme.*

*Je choisis de prendre mon  
bien-être en urgence au lieu  
de prendre mon mal en  
patience.*

*L'art de vivre consiste en  
un subtil mélange entre  
lâcher prise et tenir bon.*

*Henri Lewis*

## SEMAINE 3

Notez ici jour après jour  
l'intention de votre  
journée, ce que vous avez  
choisi pour prendre soin de  
vous aujourd'hui et le bilan  
de votre journée, vos  
satisfactions, vos  
gratitudes, etc.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

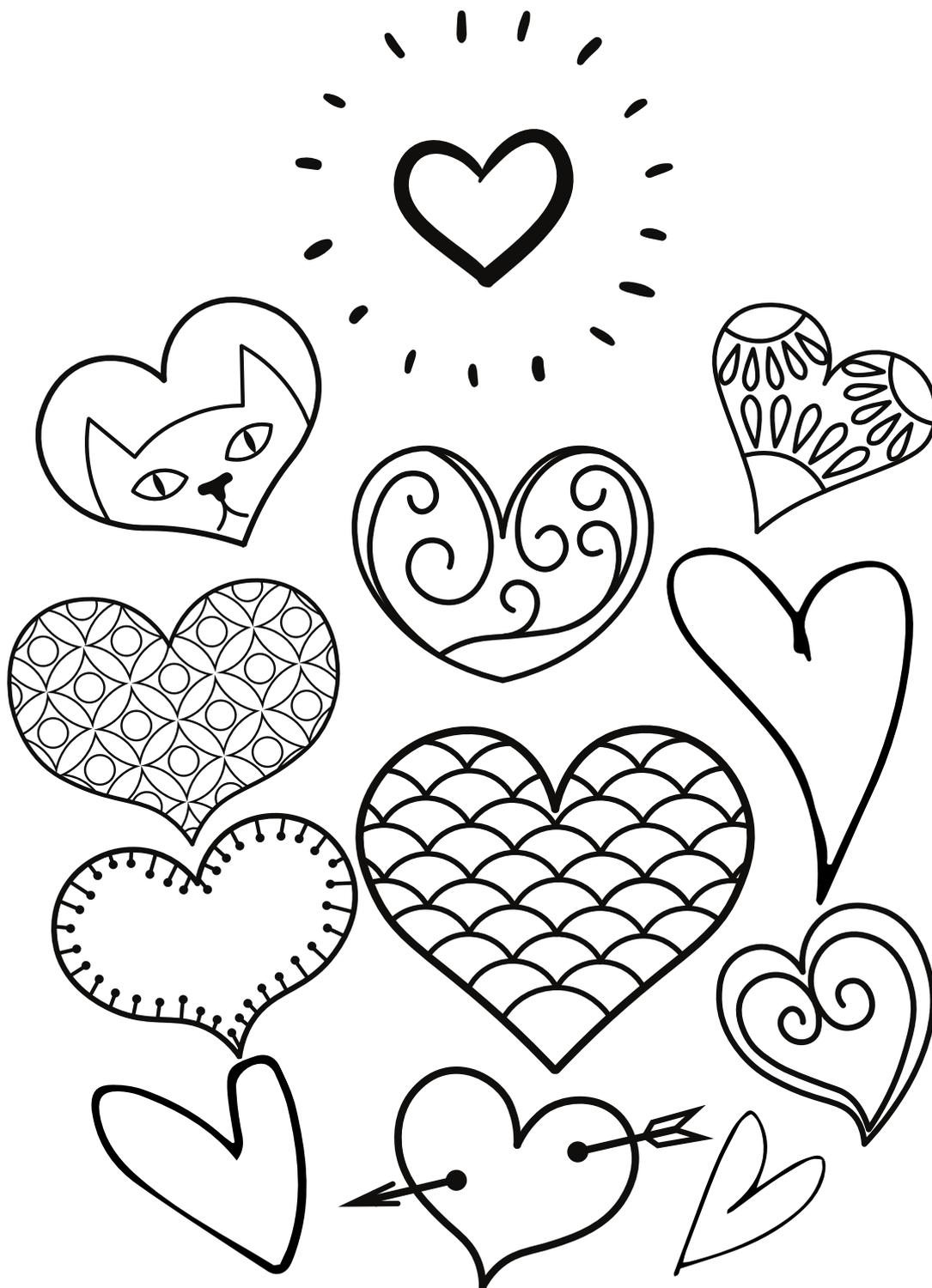
JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

# COLORIAGE ANTI-STRESS



# Recettes aromatiques en cas de stress

Vous êtes stressé.e dans votre vie professionnelle ou personnelle ?  
Voici quelques recettes qui vont vous faire du bien !

## Le Réflexe

Nom : Huile essentielle de Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Voie cutanée et olfaction : Appliquer une goutte d'huile essentielle de camomille romaine sur la face interne des poignets et une autre sur le plexus solaire. Respirer quelques minutes vos poignets. 2 à 3 fois par jour.



## La Recette

Mélanger dans un flacon ambré de 5mL :

- 4 gouttes d'HE de camomille romaine
- 20 gouttes d'essence de Mandarine (*Citrus reticulata* var. mandarin)
- 10 gouttes d'HE de Néroli (*Citrus aurantium* var amara, fleur)
- 10 gouttes d'HE d'Ylang Ylang complète (*Cananga odorata*)
- 10 mL (2 cuillères à café) d'huile végétale (de chanvre, de rose musquée ou d'amande douce)

Bien mélanger puis appliquer 3 gouttes du mélange en massage sur le plexus solaire et l'intérieur des poignets, dès que le besoin s'en fait sentir, jusqu'à 3 fois par jour, 5 jours sur 7.

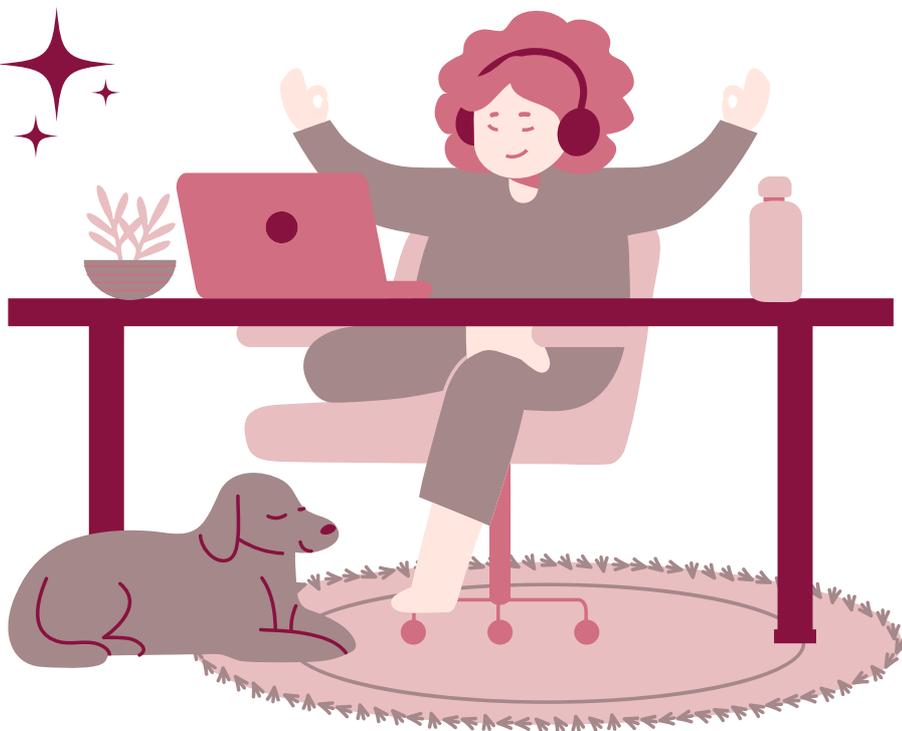
## Recettes adaptées pour :

Les **adultes** et les **enfants** à partir de **6 ans** (diviser par 2 les quantités d'huiles essentielles des recettes pour les enfants de moins de 15 ans).

Ces recettes sont adaptées aux **femmes enceintes ou allaitantes**.

## Le saviez-vous ?

L'huile essentielle de Néroli est extrêmement chère, mais également extrêmement efficace. Si vous ne pouvez pas l'acheter, vous pouvez la remplacer par celle de Petit grain bigaradier orange (*Citrus aurantium* ssp amara feuilles), qui sera un peu moins efficace.



# Semaine 4

*Distribution de positivité*

*À VOUS-MÊME*

Je connais  
mes limites

Je prends du  
temps pour  
moi et faire  
ce que j'aime

Je suis  
capable de  
dire "non"

Je déborde  
d'énergie

Je vis le  
moment  
présent



# Challenge bien-être de la semaine

Choisis 3 challenges parmi les 12 proposés et fais de ton mieux pour les réaliser durant la semaine qui arrive. Essaie de ne pas reprendre les 9 que tu as déjà réalisés ;-) Courage !

Boire plus  
d'eau

Prendre un  
bain relaxant

Faire plus  
d'activité  
sportive

Trouver une  
nouvelle activité  
plaisante

Écouter un  
podcast qui  
vous plaît

Rayer au moins  
5 lignes de votre  
to-do list

Dormir au  
moins 8h par  
nuit

Lire votre livre  
favori

Faire 30 min de  
yoga

Cohérence  
cardiaque tous  
les jours, 3 fois  
par jour

Éviter le sucre  
(soda, etc.)

Prenez-vous 1h  
par jour rien que  
pour vous

# Rendez-vous avec toi même

---

Chaque jour, prends un rendez-vous avec toi même pour y faire ce que tu veux, seul(e), rien que pour toi. Ces rendez-vous d'au moins 10 minutes (tu peux prendre plus bien sûr !) sont à noter dans ton agenda et ... à respecter ;-)

Allez, hop ! Dans ton agenda !



*En collation le matin ou l'après-midi*

# *Smoothie happy énergie*

## *ingrédients*

- 1 banane (pas trop mûre)
- 1 verre (25cl) de boisson végétale (noisette ou amande)
- Fruits rouges congelés
- 1 c.c. de purée de noisette ou d'amande
- 1 c.s. de cacao en poudre 100%
- 1 c.s. de graines de chia

## *préparation*

*Dans un mixeur (blender), mixer tous les ingrédients sauf les graines de chia. Mixer jusqu'à ce que tout soit homogène, sans morceaux de fruits congelés. Verser le smoothie dans un verre puis ajouter les graines de chia, mélanger et dégustez !*

## SEMAINE 4

Notez ici jour après jour  
l'intention de votre  
journée, ce que vous avez  
choisi pour prendre soin de  
vous aujourd'hui et le bilan  
de votre journée, vos  
satisfactions, vos  
gratitudes, etc.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

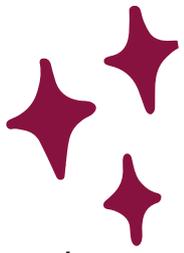
*Aroma t'es r'happy*  
votre sérénité par les huiles essentielles

# COLORIAGE ANTI-STRESS



# Recettes aromatiques

## Vive la bonne humeur



Si vous souhaitez créer une ambiance où règne la bonne humeur et/ou pour faire disparaître les éventuelles déprimés, qu'elles soient liées au stress ou non, alors il est clair que cette recette est faite pour vous !

### Le Réflexe

Nom : Huile essentielle Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*)

Voie cutanée : Mettre une goutte d'huile essentielle de Marjolaine à coquilles dans 10 gouttes d'huile végétale et massez-vous le plexus solaire et les poignets avec ce mélange. Respirez profondément. 2 à 3 fois par jour, 5 jours sur 7.



### La Recette

Mélanger dans un flacon ambré de 5mL :

- 10 gouttes d'HE de Petit grain bigaradier (*Citrus aurantium var amara* - feuilles)
- 10 gouttes d'HE de Marjolaine à coquilles
- 10 gouttes d'essence de Mandarine verte (*Citrus reticulata* - zeste)
- 10 gouttes d'HE de Lavande officinale (*Lavandula officinalis*)

Appliquer 2 gouttes de ce mélange, jusqu'à 3 fois par jour, sur le plexus solaire et à l'intérieur des poignets. 5 jours sur 7. Ne pas s'exposer au soleil pendant les 6 prochaines heures.

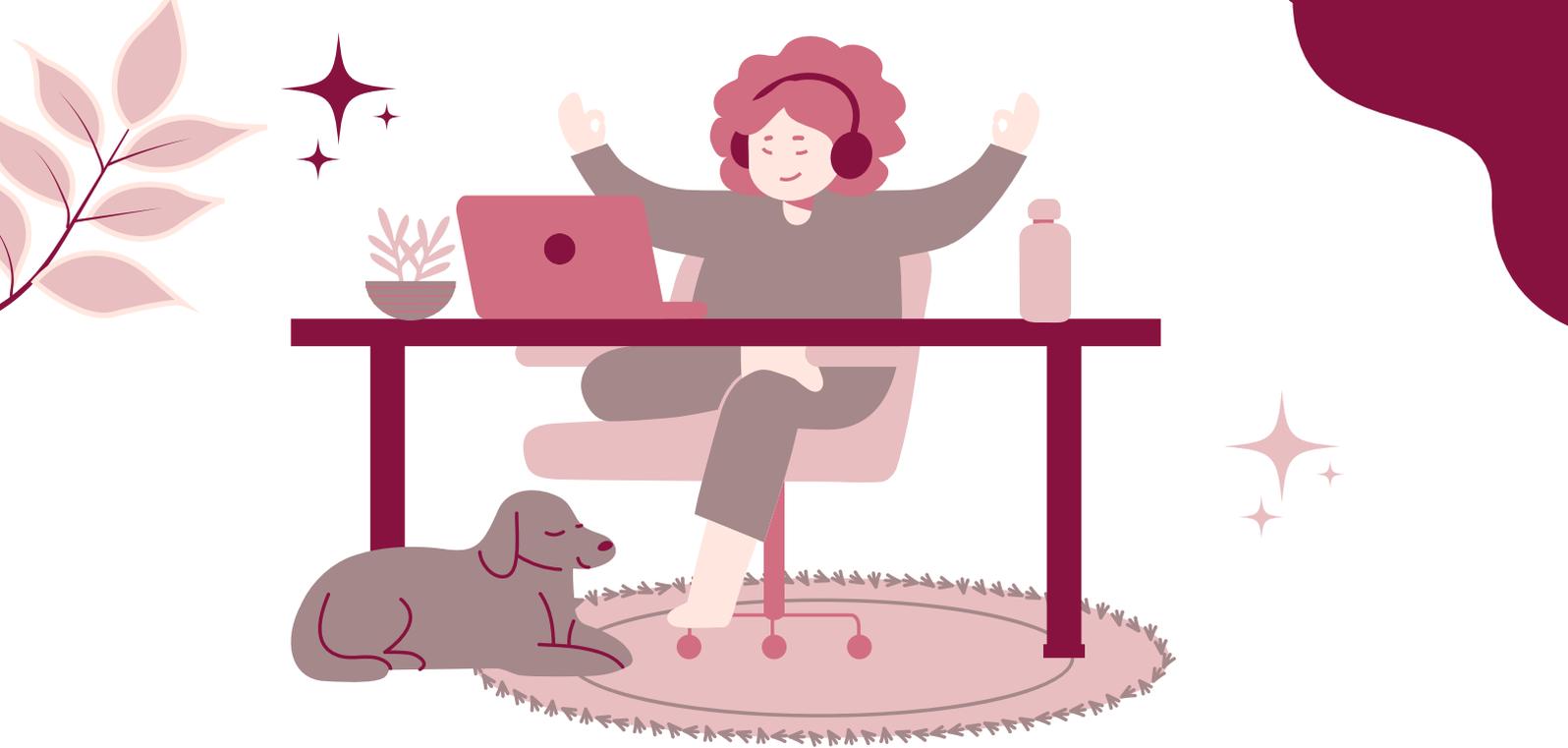
### Recettes adaptées pour :

Ces recettes sont adaptées pour les **enfants à partir de 3 ans** (diviser les quantités d'HE par 3 jusqu'à 6 ans puis par 2) et les **adultes**.

Ces recettes conviennent aux **femmes enceintes à partir du 4ème mois de grossesse** et pour les **femmes allaitantes**.

### Le saviez-vous ?

L'huile essentielle de Marjolaine à coquilles, aussi appelée Marjolaine des jardins, est l'huile essentielle de la gentillesse. Ses propriétés euphorisantes sont dues à sa richesse en monoterpènes et en monoterpénols.



*1 mois*

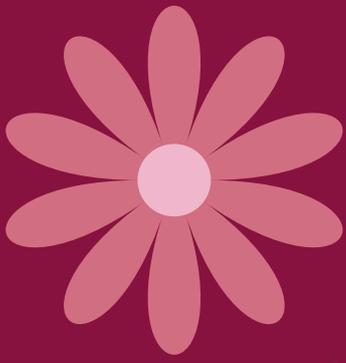
*Pour vous faire passer en 1er*

*DANS VOTRE VIE*

*Vos ressentis*

*Aromafes nappy*  
votre sérénité par les huiles essentielles

*Notez ici tout ce que vous avez  
fait ce mois-ci qui vous a fait  
du bien, vos impressions, etc.*



## *Notes*



*Notez ici ce que les autres ont fait  
qui vous ont fait du bien. Pensez à  
leur exprimer votre gratitude :)*



## *Notes*

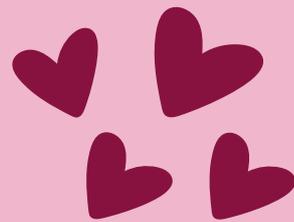
A large, light-colored rectangular area with a torn, deckled edge, serving as a space for handwritten notes. It contains horizontal dashed lines for writing and a faint, large, light-brown floral watermark in the center.



## *Pour aller plus loin*

*Ce livret 100% gratuit a été conçu pour vous aider à vous remettre au centre de votre vie, vous aider à prendre soin de vous et à (re)connaître vos besoins et vos limites.*

*Tu te sens déjà mieux ? Top !*



*Mon accompagnement ESSENTI'AILES c'est ça ... mais en 1000000 fois plus puissant ! C'est mon programme qui aide les personnes épuisées, surmenées, au bout du rouleau, à la limite du burn-out ou en burn-out à (re)trouver leur énergie naturellement, en 3 mois et sans vous prendre plus d'énergie que vous n'avez.*

*C'est l'autoroute pour un regain d'énergie psychique et physique, pour retrouver le smile, être pétillant, retrouver son dynamisme, du plaisir et de la positivité dans sa vie ! Attention, il n'y a que 3 places par mois.*



*Découvrir ESSENTI'AILES*

*Aroma t'es r'happy*  
votre sérénité par les huiles essentielles