



Restez Zen

grâce aux huiles essentielles

Préparation d'une huile de massage détente :

Dans un flacon opaque de 10 ml, mélanger :

- **Huile essentielle de Lavande vraie ou officinale** (*Lavandula angustifolia ssp angustifolia*) : **1 ml** (=32 gouttes)
- **Huile essentielle de Petit grain bigarade** (*Citrus aurantium ssp amara*) : **1 ml** (=32 gouttes)
- **Huile essentielle d'Orange douce** (*Citrus sinensis*) : **1 ml** (=32 gouttes)
- **Huile essentielle d'Ylang-Ylang** (*Cananga odorata*) : **1 ml** (=32 gouttes)
- **Huile végétale de Noyau d'abricot** : **6 ml**

Appliquer 3 gouttes sur les poignets, frotter et faire 3 grandes respirations ventrales, 3 à 4 fois par jour.

Appliquer 3 gouttes sur le plexus solaire et masser doucement, 2 à 3 fois par jour.

* Agiter le flacon avant chaque utilisation.

* Pour les personnes facilement allergiques, tester la préparation au préalable au creux du coude en versant 2 gouttes. Si aucune réaction n'apparaît au bout de 24h, tout va bien vous pouvez utiliser votre préparation en toute sécurité.

*Contre-indications : grossesse, allaitement, allergie à l'une des huiles essentielles.