

STAGE D'INITIATION AUX HUILES ESSENTIELLES

MARDI

ÉMOTIONS





---

# Une puissante alternative.

Reprenez le pouvoir  
sur votre santé émotionnelle,  
naturellement.

Saviez-vous que l'odorat est le seul sens lié à la zone limbique du cerveau, soit le centre du contrôle émotionnel?

Lorsque les molécules des huiles essentielles sont inhalées par le nez, les milliers de petits nerfs olfactifs envoient immédiatement un signal au cerveau limbique qui lui enverra un signal au cerveau reptilien pour agir directement sur les systèmes qui régulent notre esprit et notre corps.

Que ce soit par diffusion ou tout simplement en respirant l'arôme directement du flacon, l'inhalation est la méthode la plus directe, la plus rapide et la plus efficace pour atteindre le cerveau des émotions.

Ainsi, les huiles essentielles de qualité thérapeutique peuvent avoir des effets incroyables sur le rythme cardiaque, la pression artérielle, la respiration, la mémoire, les niveaux de stress et l'équilibre hormonal.



## Une méthode MODERNE

Parmi les hormones qui stimulent notre cerveau, la sérotonine (humeur) et la dopamine (bonheur) peuvent avoir un impact positif sur les émotions.

Plutôt que d'être en réaction à nos émotions, pourquoi ne pas être proactif! Tous les jours, inhalez, diffusez, appliquez sur votre peau et consommez des huiles essentielles à l'interne pour choisir vos émotions plutôt que de les subir.

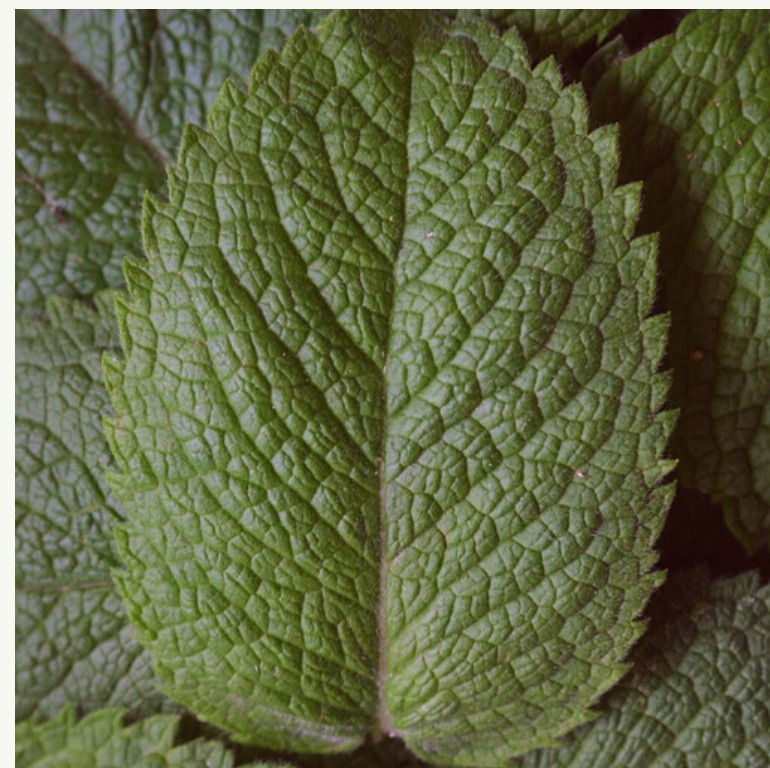
EN AUSSI PEU QUE 30 SECONDES,  
LES HUILES ESSENTIELLES  
DE GRADE THÉRAPEUTIQUE  
PEUVENT STOPPER UNE CRISE  
LIÉE AUX TROUBLES DE L'HUMEUR.





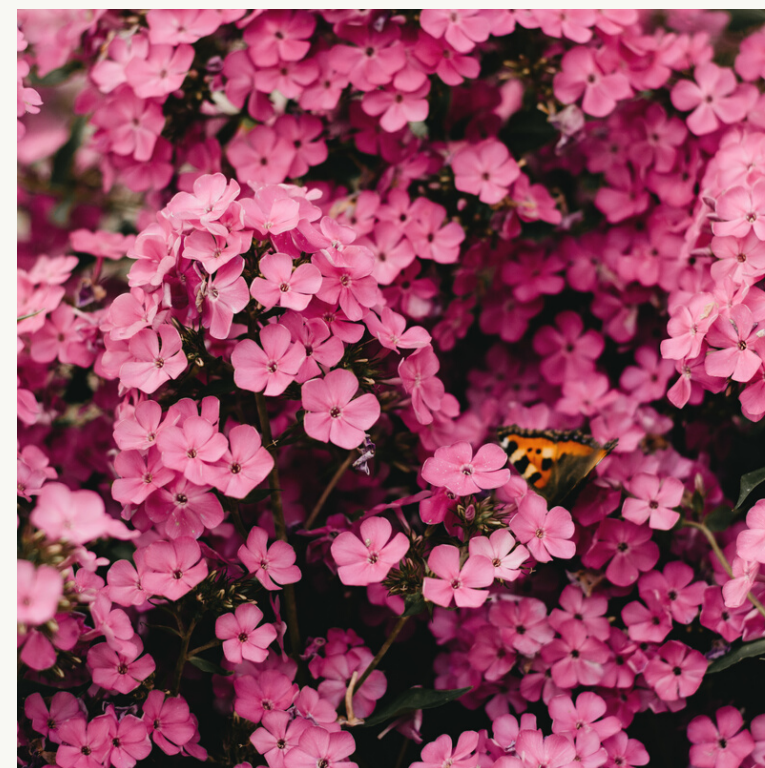
## LES AGRUMES

Joie, optimisme,  
depression.



## LES PLANTES

Energie, courage,  
tonus.



## LES FLEURS

Stress, angoisse,  
equilibre.

# Quelle huiles essentielles pour quelle émotions ?

Vous retrouverez ici une petite sélection  
d'huiles que vous pouvez utiliser pour  
accompagner votre quotidien  
émotionnel.

# Orange sauvage

Insomnie, stress, ménopause, dépression,  
peur, anxiété, irritabilité, concentration,  
manque d'énergie, de créativité et de  
productivité.





# Ylang Ylang

Anxiété, frustration, stress, peur, équilibre, palpitations, libido.



# Lavande

Stress, angoisse, sommeil, peur, équilibre, ancrage.



# Petit grain

Stress, dépression, colère, obsession,  
sommeil léger et tous les symptômes  
physiques liés au stress : difficulté  
respiratoire, mal au ventre, excès d'acidité.



# Geranium

Postpartum, hormone, equilibre, ancrage, stress, féminité, agitation, calme, joie, élève l'esprit, espoir.



# Adaptive

Burn out, surcharge mentale, hormones, épuisement, TDA (trouble de l'attention), hyperactivité, instabilité, trouble de l'adaptation, stress, anxiété, angoisse, blocages limitants.



# Serenity

Insomnie et troubles du sommeil, stress, anxiété, nervosité, agitation.



# Balance

Instabilité émotionnelle, convulsions, rage, traumatisme, anxiété, équilibre, méditations.



# Elevation

Confiance, courage, determination, self love, challenge, genie, motivation, depression.





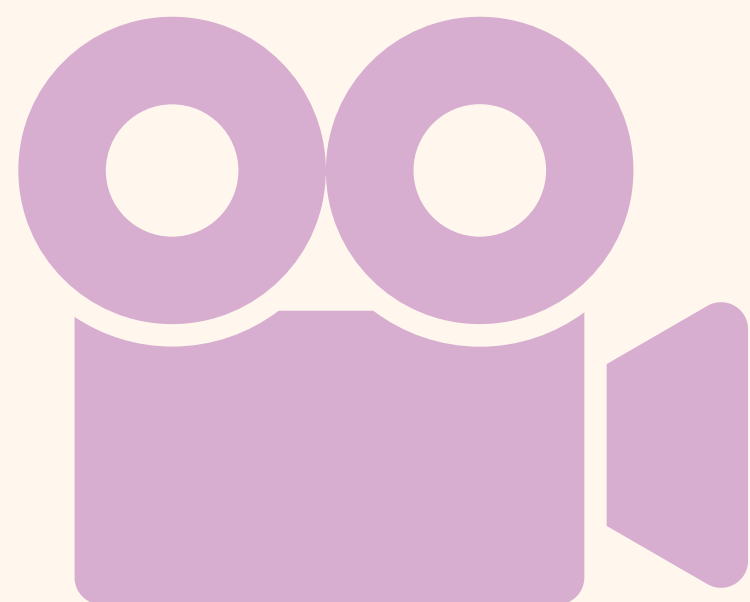
# Citrus bliss

Déprime, joie, optimisme, motivation,  
bonheur, baisse de moral, courage, force,  
énergie.



PRENEZ SOIN DE  
VOTRE SANTÉ  
MENTALE !





VISIONNER LA  
CONFERENCE ICI