

OÙ APPLIQUER LES HUILES ESSENTIELLES SUR LE CORPS



TÊTE

MENTHE POIVRÉE
LAVANDE
BASILIC

Appliquez ces huiles essentielles sur le front et sur les tempes pour une sensation de détente et d'apaisement.

NUQUE

MENTHE POIVRÉE
YLANG-YLANG
CITRON

Massez sur la nuque pour une sensation apaisante de fraîcheur.

ÉPAULES

MENTHE POIVRÉE
GAULTHÉRIE COUCHÉE
CLOU DE GIROFLE

Massez l'huile de menthe poivrée sur la nuque et les épaules pour une sensation de fraîcheur.

CŒUR

YLANG-YLANG
ENCENS OLIBAN
BERGAMOTE

Appliquez de l'huile d'encens oliban sur le cœur pendant votre séance de yoga ou de méditation pour favoriser la sensation de tranquillité.

POITRINE

EUCALYPTUS RADIÉ
MENTHE POIVRÉE
CITRON

Appliquez sur la poitrine pour un arôme stimulant et une sensation de fraîcheur en inhalation.

POIGNETS

LAVANDE
BASILIC
JASMIN

Massez de l'huile de lavande sur les poignets pour profiter de ses bienfaits relaxants.

VENTRE

SAUGE SCLARÉE
FENOUIL
GINGEMBRE

Appliquez sur l'abdomen pour un massage calmant et apaisant.

JAMBES

ARBRE À THÉ (TEA TREE)
GÉRANIUM ROSAT
CAMOMILLE ALLEMANDE

Massez de l'huile de géranium rosat sur vos jambes pour favoriser un teint radieux.

GENOUX

COPAHU (OU COPAÏBA)
MENTHE POIVRÉE
CLOU DE GIROFLE

Massez de l'huile de copahu sur vos muscles fatigués après un effort.

PIEDS

LAVANDE VRAIE
CÈDRE DE L'ATLAS
ARBRE À THÉ (TEA TREE)

Massez de l'huile de cèdre de l'atlas sur la plante des pieds avant de vous coucher pour créer une atmosphère relaxante.