

DŌTERRA

YOGA ● SOPHRO

INITIATION AUX HUILES ESSENTIELLES



80%

des maux quotidiens



HUILES ESSENTIELLES
THÉRAPEUTIQUES

3 choses à retenir



SÉCURITAIRES

100% naturelles.
Pas ou très peu d'effets secondaires
ou d'addictions.
Certifiées pures et de grade
thérapeutique.



EFFICACES

Plus efficaces que certaines
approches modernes.
Traverse la membrane cellulaire.
Effet rapide.



ÉCONOMIQUE

Une goutte à la fois !
Permet de travailler en
prévention.
Mode de vie sain.

C'est quoi une huile essentielle?

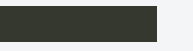


Puissants composés
aromatiques volatiles
issus des plantes.

Récupérée par distillation
ou pression à froid.

Systeme immunitaire de la
plante: vertus anti-
bactériennes, fongiques,
inflammatoires, virales, etc.

3 façons d'utiliser les huiles



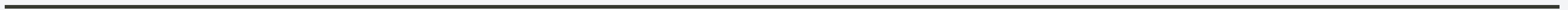
AROMATIQUE



TOPIQUE



INTERNE



Aromatique

- Action directe sur le système nerveux, les émotions et l'humeur.
- Purifier l'air ambiant.
- Ouvrir les voies respiratoires.
- Améliorer la qualité du sommeil.

DIFFUSEUR:

2 gouttes par heure de diffusion

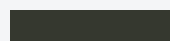
INHALATION:

1 goutte déposée dans les mains

PSSST!

Une huile essentielle ne doit jamais être chauffée pour garder ses propriétés intactes.

Il faut donc utiliser un diffuseur à vapeur d'eau de qualité.



30 SECONDES

pour atteindre le cerveau
en inhalation



HUILES ESSENTIELLES
THÉRAPEUTIQUES



Topique

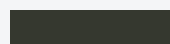
- Directement sur la zone problématique
- Massage avec une huile végétale
- Améliore l'apparence de la peau et des cheveux
- Sous les pieds: points de réflexologie + BÉBÉS et ENFANTS
- Colonne vertébrale

30 secondes

pour atteindre la circulation sanguine

30 minutes

pour faire le tour du corps au complet



AVEC ou SANS dilution?

On peut compter
2 minutes pour que
l'huile essentielle
pénètre l'épiderme.





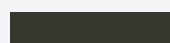
Interne

- Douleurs chroniques
- Troubles digestifs
- Autres conditions qui nécessitent la prise à l'interne
- Cuisine

- Sous la langue
- Dans de l'eau ou jus
- Compote de pommes, miel ou sirop d'érable
- Capsule végétale

PSSST!

Seules les huiles essentielles pures certifiées grade thérapeutique peuvent être ingérées.



24

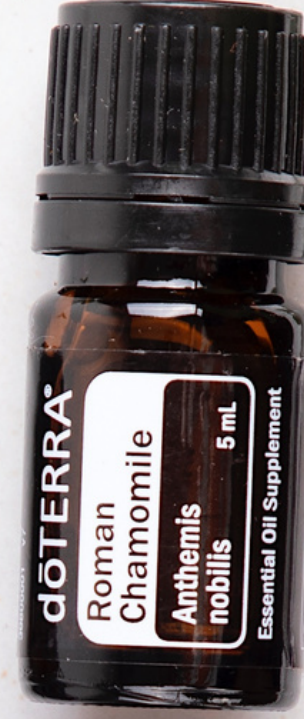
GOUTTES

par jour chez un adulte



HUILES ESSENTIELLES
THÉRAPEUTIQUES

Avec quelles huiles commencer?



Citron

L'huile essentielle de citron est pressée à froid à partir du zeste pour préserver sa nature délicate et ses puissantes propriétés nettoyantes, purifiantes et vivifiantes.

- Détoxifiante / dans de l'eau
- Dégraissante / nettoyer les surfaces
- Astringente
- Aide à soulager le rhume et la toux
- Assainir l'air
- Élever l'humeur
- Cuisine / vinaigrette / smoothie / cocktail



Menthe poivrée

La teneur en menthol de la menthe poivrée dōTERRA la distingue de toute l'industrie en matière de qualité.

- Soulage l'inconfort digestif
- Soulage les douleurs articulaires et musculaires
- Pick-me-up revigorant
- Huile choc (physique + émotionnel)
- Concentration



Mélaleuca

Aussi appelée Arbre à thé, l'huile de melaleuca est reconnue pour ses propriétés nettoyantes, purifiantes et antifongiques.

- Désinfectant à large spectre
- Bain de bouche (santé buccale)
- Nettoyant peau (pores dilatés)
- Excellentes propriétés purifiantes et antifongiques (boutons de fièvre, mycoses, etc.)



Lavande

Affectueusement appelée la « Mère des huiles », la lavande est une huile essentielle à avoir avec soi en permanence en raison de sa polyvalence.

- Calmante
- Apaise les irritations cutanées, les coupures et les brûlures
- Réduit l'apparence des imperfections de la peau
- Désinfectante



Origan

Bien connue en cuisine, l'origan est également un puissant agent purifiant et nettoyant affectueusement appelée la « Hulk des huiles ».

- Antibiotique naturel
- Verrues
- Anti-fongique
- Burn-out / fatigue psychologique



Encens

Qualifiée de « Reine des huiles », cette huile essentielle aux multiples et puissantes propriétés est sans doute la plus précieuse de toutes.

- Réduit l'apparence des imperfections (rides, tâches brunes, etc.)
- Favorise les sentiments de paix
- Anxiété
- Méditation
- Grandes transitions (naissance, rupture, changement professionnel)



On Guard

Le mélange exclusif et breveté dōTERRA On Guard©, naturel et délicieusement parfumé, est une solution efficace aux alternatives synthétiques pour renforcer votre système immunitaire.

- Mélange saisonnier
- Coupe grippe
- Renforcement système immunitaire
- Produits ménagers
- Anti-oxydant
- Santé buccale



Easy Air

L'exceptionnel mélange respiratoire exclusif dōTERRA Easy Air© libère les voies respiratoires tout en minimisant les effets des menaces saisonnières.

- Mélange respiratoire
- Expectorant
- Asthme
- Ronflement
- Effet spa (douche)



Zen Gest

Le mélange exclusif dōTERRA Zen Gest© est un merveilleux compagnon pour faciliter la digestion!

- Mélange digestif
- Voyages
- Constipation / diarrhée
- Gastro
- Ballonnements / Gaz
- Rhinites



Deep Blue

Formulé pour apaiser et rafraîchir, dōTERRA Deep Blue© est un mélange exclusif enrichi d'huiles essentielles parfaites pour un massage après une longue journée ou un entraînement intense.

- Mélange musculaire
- Spasmes / crampes
- Douleurs articulaires
- Massage
- Bains relaxants



DÔTERRA

YOGA ● SOPHRO

PRENEZ SOIN DE VOUS NATURELLEMENT

POUR PLUS D'INFORMATIONS :
.CONTACTYOGASOPHRO@GMAIL.COM



