

Mes huiles essentielles préférées

Celles que j'utilise dans mes rituels.

Dans mon quotidien.

Dans mes accompagnements.

Des odeurs simples.

Des gestes concrets.

Des repères pour aider le corps à
ralentir, respirer et relâcher.



Commence par l'audio :

Avant de lire, je t'invite à prendre 7 minutes.

Écoute : “**Je peux relâcher, je suis en sécurité.**”

Un temps guidé pour respirer et laisser ton corps se
déposer.



Avec douceur,

Orlane – L'âme au fil d'Or

Pourquoi ces huiles ?

Parce qu'elles soutiennent des moments très concrets :

- Se sentir plus stable
- Apporter de la légèreté
- Se déposer le soir
- Traverser les périodes intenses
- Revenir à plus de douceur

 **Balance** Pour te sentir stable. Quand tu as besoin d'ancrage. De te poser avant d'agir.

 **Orange douce** Pour alléger l'atmosphère.
Quand l'énergie est lourde. Ou que tu as besoin de plus de lumière.

 **Serenity** Pour préparer le corps au repos.
Quand la journée a été dense. Et que tu veux marquer une transition.

 **Adaptiv** Pour traverser les périodes intenses.
Quand la pression monte. Ou que tout va un peu trop vite.

 **Magnolia** Pour revenir à la douceur.
Quand tu as été forte longtemps. Et que tu as besoin de te retrouver.

Les utiliser au quotidien

Balance

Ce que ça apporte

Une odeur boisée et douce, associée à la stabilité.
Idéale quand tu te sens dispersée ou agitée.

Comment l'utiliser

Rituel du matin (30 secondes)

- Mets 1 goutte sous les pieds ou dans les mains
- Frotte doucement Inspire lentement
- Expire un peu plus longuement
- Pose les deux pieds bien au sol



Diffusion

Parfait le matin ou avant un moment important.

Je me pose.

Je reviens dans mon corps.

Orange douce

Ce que ça apporte

Une odeur fraîche et lumineuse.

Apporte légèreté et clarté dans l'espace.

Comment l'utiliser

Rituel lumière (30 secondes)

- 1 goutte dans les mains
- Frotte
- Inspire profondément
- Souris légèrement
- Expire lentement



Diffusion

Idéal en journée ou quand l'atmosphère semble lourde.

*Je laisse entrer plus
de légèreté.*

Serenity

Ce que ça apporte

Une odeur enveloppante et apaisante.

Aide à créer une ambiance propice au repos.

Comment l'utiliser

Rituel du soir (30 secondes)

- 1 goutte dans les mains
- Frotte
- Inspire doucement
- Expire plus longuement
- Relâche la mâchoire



Diffusion

Parfait avant le coucher ou pendant un moment calme.

Je me dépose

Adaptiv

Ce que ça apporte

Une odeur fraîche et équilibrante.
Soutient les périodes intenses.

Comment l'utiliser

Rituel pause (30 secondes)

- Applique sur les poignets
- Inspire
- Allonge légèrement l'expiration
- Baisse les épaules



Diffusion

Utile en période chargée ou lors d'une journée dense.

*Je peux traverser
ce moment*

Magnolia (Roll On)

Ce que ça apporte

Une odeur florale délicate.

Invite à plus de douceur et de présence.

Comment l'utiliser

Applique derrière les oreilles ou sur le cœur

- Inspire lentement
- Ferme les yeux quelques secondes
- Expire plus longuement



Je reviens à moi.

Rituels aromatiques

Le Rituel de l'Ancrage (avec Balance)

Avant de commencer ta journée ou avant un moment important. Dépose 1 goutte dans les mains ou sous les pieds. Inspire doucement. Expire plus longuement. Pose les deux pieds bien au sol. Sens le contact avec la terre. Intention : Je me sens stable là où je suis. Ce micro-temps change la façon dont tu entres dans ta journée.

Le Rituel de la Lumière Discrète (avec Orange douce)

Dépose 1 goutte sur un petit coton. Glisse-le : dans ton sac, dans un tiroir, près de ton ordinateur, dans ta voiture. Chaque ouverture devient un rappel subtil. Inspire lorsque tu le sens. Expire lentement. Intention : Je laisse entrer plus de légèreté. Ce n'est pas visible. Mais l'ambiance change.

Rituels aromatiques

Le Rituel du Soir (avec Serenity)

Avant de fermer la journée. 1 goutte dans les mains. Frotte doucement. Inspire tranquillement. Expire plus longuement. Relâche la mâchoire. Laisse les épaules descendre. Intention : Je me dépose pour la nuit. Ce moment marque une transition claire.

Le Rituel de la Traversée (avec Adaptiv)

Quand la pression monte. Applique sur les poignets. Inspire. Allonge l'expiration. Pose une main sur ton ventre quelques secondes. Intention : Je peux traverser ce moment. Ce n'est pas fuir. C'est rester présente.

Le Rituel de la Douceur (avec Magnolia Touch)

Quand tu sens que tu as été forte longtemps. Applique derrière les oreilles ou sur le cœur. Ferme les yeux. Inspire et expire plus longuement. Intention : Je reviens à moi avec douceur. Ce n'est pas seulement l'odeur. C'est le geste associé.