



Mini guide :
pratique
énergétique &
huiles
essentielles

Libère, harmonise et élève
ton énergie

Par L'âme au fil d'Or

Libère ton énergie et retrouve ton équilibre

Bienvenue sur ce chemin de lumière ✨

Ce guide est un avant-goût de mon
accompagnement « Libération d'Or ».

Il te propose des rituels simples, un mini-test pour
identifier un éventuel blocage énergétique, une
méditation et des clés pour observer, libérer et nourrir
ton énergie, avec le soutien des huiles essentielles
dōTERRA pour harmoniser ton corps, ton âme et ton
esprit.

Chaque pratique est pensée pour t'aider à retrouver
équilibre, légèreté et vitalité, tout en t'invitant à
accueillir la lumière dans ton quotidien. 🌿💛

Par L'âme au fil d'Or

Pourquoi associer les huiles essentielles à la pratique énergétique ?

Les huiles essentielles sont de précieuses alliées pour accompagner un chemin de libération et d'harmonisation intérieure. Leur action est subtile, mais profonde, car elles agissent à la fois sur le corps, les émotions et l'énergie.

Un retour à l'ancrage

Respirer une huile, l'appliquer avec conscience ou la diffuser pendant une méditation aide à revenir dans le corps et à se recentrer. Le cèdre ou le vétiver, par exemple, soutiennent l'ancrage et la stabilité intérieure.

Élever sa vibration

Les huiles essentielles possèdent une fréquence naturelle élevée. Elles nourrissent la vitalité et amplifient le travail énergétique en favorisant la circulation de la lumière et de la clarté en soi.

Ancrer l'intention

En intégrant une huile dans un rituel ou une pratique, on crée une mémoire sensorielle. Chaque fois que le parfum est respiré, l'esprit retrouve l'état de détente ou de libération vécu, renforçant ainsi l'intention posée.

✨ Associer les huiles essentielles à la pratique énergétique, c'est s'offrir un soutien complet – physique, émotionnel et spirituel – et ouvrir un espace sacré où la transformation peut se faire avec plus de douceur et de profondeur.

✿ Libération et protection : les fondations de l'harmonie

Sur ton chemin de transformation, il est essentiel de libérer ce qui n'a plus lieu d'être et de créer autour de toi un espace sûr, protégé et aligné.

Sans cette libération, ton énergie reste encombrée, et tu peux ressentir de la lourdeur, de la fatigue ou même un manque de clarté intérieure.

C'est pourquoi j'aime rappeler que la libération et la protection sont des bases énergétiques : elles te permettent de libérer les liens avec ce qui t'alourdit, de retrouver ta vitalité et d'avancer plus légère vers ton expansion.





L'huile essentielle dōTERRA OnGuard

OnGuard est une synergie protectrice, puissante et réconfortante. Elle accompagne merveilleusement les pratiques de purification et soutient le corps, le cœur et l'esprit dans les phases de libération.

✨ Énergie vibratoire :

OnGuard apporte une énergie de force, de sécurité et de clarté. Elle t'aide à relâcher les énergies stagnantes ou toxiques, tout en créant un bouclier protecteur autour de toi.

🌸 Utilisation :

- Diffuse OnGuard dans ton espace sacré pour purifier l'air et élever la vibration.
- Applique une goutte diluée sur la plante de tes pieds pour renforcer ton sentiment de protection et de vitalité.
- Place une goutte au creux de tes mains, respire profondément, et visualise que tu inspires la force et expires les blocages.



Rituel de libération avec OnGuard

- Installe-toi confortablement, dans un espace calme.
- Diffuse OnGuard autour de toi ou applique-en une goutte sur la plante de tes pieds.
- Ferme les yeux et prends quelques respirations profondes.
- À chaque expiration, imagine que tu relâches les énergies lourdes, les pensées limitantes ou les émotions qui n'ont plus leur place.
- Visualise maintenant une lumière dorée qui se déploie autour de toi, comme un cercle de protection. Ressens la force et la sécurité qu'elle t'apporte.

En quelques instants, tu sens ton énergie se purifier, ton cœur s'alléger et ta lumière intérieure rayonner avec plus de clarté. 🧡

👉 Associer un rituel de libération à l'huile essentielle OnGuard, c'est t'offrir un soutien puissant pour cheminer dans la douceur, tout en retrouvant ta sécurité intérieure et ta vitalité. C'est exactement ce que tu expérimentes dans mon accompagnement Libération d'Or : une transformation en profondeur, soutenue à la fois énergétiquement et vibratoirement.

Rituel 1 : Respiration et centrage

Durée : 2-3 minutes


Installe-toi confortablement,
les pieds bien ancrés au sol.

Inspire profondément en imaginant que tu accueilles une
lumière dorée qui descend jusqu'à tes racines, te reliant à
la Terre.

Expire en relâchant toutes les tensions
et les pensées dispersées.

Répète ce cycle 5 fois, en ressentant ta stabilité grandir à
chaque respiration.

 **Soutien dōTERRA** : Bois de Gaïac, pour favoriser l'ancrage et
la stabilité intérieure.

Astuce : applique 1 goutte diluée sous la plante de tes pieds ou
respire directement dans tes paumes pour renforcer ta
connexion à la Terre. 

Rituel 2 :

Purification de l'espace

Durée : 3-5 minutes

Allume une bougie.

Diffuse l'huile essentielle dōTERRA Balance dans la pièce.

Visualise une lumière dorée qui traverse l'espace, purifiant les énergies lourdes et installant une atmosphère paisible.

Accompagne ce geste de mots doux ou d'intention :

✨ « *Je crée un espace d'équilibre et d'harmonie.* »

Soutien dōTERRA : Balance, pour purifier les énergies et ramener calme, stabilité et ancrage.

Astuce : applique une goutte sous la plante de tes pieds avant le rituel pour renforcer ta connexion à la Terre et prolonger l'effet d'équilibre. 🌿 ✨

Rituel 3 : Bulle de lumière dorée

Durée : 3-5 minutes

Visualise une bulle de lumière dorée qui enveloppe ton cœur. Elle est chaude, douce et lumineuse.

Laisse cette lumière s'étendre autour de tout ton corps, dissolvant les tensions et blocages.

Si tu ressens une zone lourde, dirige la lumière dessus pour la nettoyer et la revitaliser.

Imagine enfin que cette bulle forme un champ protecteur qui t'accompagne toute la journée.

Soutien dōTERRA : Bergamote pour la joie et la légèreté.

Citrus Bliss pour élever l'énergie et apporter une sensation de bien-être complet.

Astuce : Applique 1 goutte sur les poignets ou diffuse pendant la méditation pour intensifier l'expérience.

Mini-test : blocages énergétiques

Pour chaque affirmation, coche celle qui te correspond le mieux :

- **Je me sens souvent fatiguée sans raison apparente.**

- ☐ Jamais
- ☐ Parfois
- ☐ Souvent

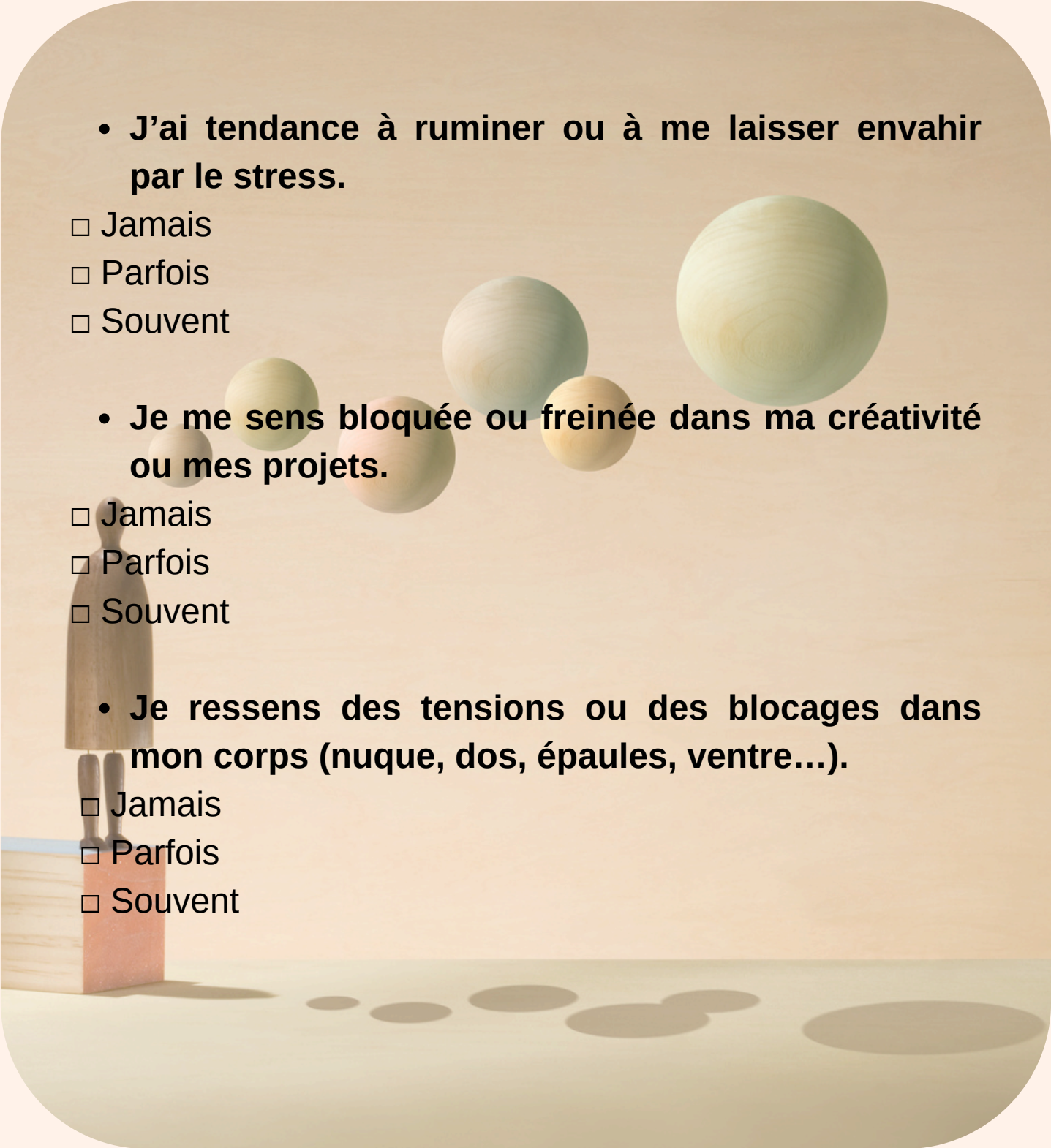
- **J'ai du mal à dire non ou à poser mes limites.**

- ☐ Jamais
- ☐ Parfois
- ☐ Souvent

- **Je me sens déconnectée de mes émotions ou de mon corps.**

- ☐ Jamais
- ☐ Parfois
- ☐ Souvent



- 
- **J'ai tendance à ruminer ou à me laisser envahir par le stress.**

- ☐ Jamais
- ☐ Parfois
- ☐ Souvent

- **Je me sens bloquée ou freinée dans ma créativité ou mes projets.**

- ☐ Jamais
- ☐ Parfois
- ☐ Souvent

- **Je ressens des tensions ou des blocages dans mon corps (nuque, dos, épaules, ventre...).**

- ☐ Jamais
- ☐ Parfois
- ☐ Souvent

Interprétation Rapide

- **0-2 “Souvent”** : Ton énergie est globalement fluide, mais quelques points peuvent être améliorés. Soutien dōTERRA : Vetiver ou Frankincense pour renforcer l'ancrage et maintenir l'équilibre énergétique.
- **3-4 “Souvent”** : Quelques blocages commencent à freiner ton énergie. Un soin énergétique ciblé peut t'aider à nettoyer ces zones et rétablir la fluidité de ton énergie. Les rituels et clés proposés te seront également très utiles.
- **5 “Souvent”** : Ton énergie est fortement impactée par des blocages. Un accompagnement personnalisé comme Libération d'Or peut t'aider à retrouver équilibre et vitalité.



Mini-Méditation

Histoire

Diffuse quelques gouttes de Sauge sclarée (Clary Sage)

Installe-toi confortablement 🪑. Respire profondément 🌬️... et laisse ton corps se détendre.

Imagine-toi au cœur d'une forêt paisible 🌳, entourée d'arbres majestueux et de lumière douce qui filtre à travers les feuilles 🌿. L'air est pur et empli du parfum apaisant de Sauge 🌱.

Tu marches lentement sur un sentier de terre douce, et à chaque pas, tu sens que tes tensions et tes blocages sont absorbés par le sol fertile 🌱. Chaque respiration 🌬️ t'aide à relâcher ce qui est lourd et à te sentir plus légère.

Au bord d'une clairière, un ruisseau scintillant coule devant toi 💧. Visualise ton énergie comme l'eau : à chaque inspiration, elle se remplit de clarté et de légèreté, et à chaque expiration, elle emporte avec elle les blocages et les énergies stagnantes 🌬️.

Tu te sens maintenant plus libre, plus souple et en harmonie avec toi-même ☀️. L'énergie de la forêt t'enveloppe, te purifie et t'ancre à la Terre 🌍, laissant ton esprit calme et ton cœur léger 💛.

Prends une dernière grande respiration 🌬️, souris doucement 😊. Remercie-toi 🙏 pour ce moment de libération offert à ton énergie et à ton bien-être.

Clés pour observer, libérer et nourrir ton énergie

Prends un moment pour écouter ton corps et ton énergie.

- Soutien : Bois de Gaïac pour t'ancrer et ressentir tes sensations corporelles.

Laisse partir ce qui ne te sert plus et ouvre-toi à la lumière.

- Soutien : Baies de genévrier pour purifier ton espace et dissoudre les énergies stagnantes.

Nourris ton énergie avec douceur, conscience et intention.

- Soutien : Bergamote pour élever ta vibration et apporter joie et légèreté.

✨ Avance pas à pas, en laissant ton cœur guider chaque geste.

Utiliser les huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent être de véritables alliées pour soutenir ton énergie, harmoniser tes émotions et renforcer ton travail énergétique. Selon l'effet recherché, tu peux les utiliser de différentes manières :

Topique (application sur la peau)

- Appliquer une goutte diluée sur les poignets, la plante des pieds, le plexus solaire ou la nuque.
- Exemple : Bois de Gaïac pour l'ancrage, Balance pour stabiliser les émotions, OnGuard pour se protéger.
- Astuce : masse doucement pour amplifier l'effet énergétique et créer une connexion avec ton corps.

Inhalation

- Inspirer directement une goutte dans tes paumes ou sur un mouchoir.
- Diffuser quelques respirations profondes pour recentrer ton esprit et libérer les tensions.
- Exemple : Frankincense pour calmer l'esprit, Sauge Sclarée pour apaiser et clarifier.

Diffusion dans l'espace

- Diffuser quelques gouttes dans un diffuseur pour élever la vibration de la pièce, purifier l'air et installer un espace sacré.
- Exemple : Balance pour purifier et harmoniser, Tea Tree pour assainir et clarifier.


Astuce : combine la diffusion avec un rituel, une méditation ou un temps de centrage pour amplifier l'effet.

Spray énergétique maison

- Mélange 5 à 10 gouttes d'huile essentielle dans un flacon vaporisateur rempli d'eau.
- Pulvérise dans l'espace autour de toi pour purifier l'énergie ambiante et créer un cocon protecteur.
- Exemple : Tea Tree ou OnGuard pour purifier et protéger ton environnement.

Intégration dans un rituel ou méditation

- Applique ou diffuse l'huile pendant tes pratiques énergétiques pour ancrer l'intention et créer une mémoire sensorielle.
- L'odeur devient alors un signal pour ton esprit et ton corps, te reconnectant instantanément à l'état de calme, d'ancrage ou de protection vécu pendant la pratique.

 Dans ton chemin Libération d'Or : Bois de Gaïac pour l'ancrage, Baies de genévrier pour purifier et libérer, Bergamote pour élever et apporter la joie.

Trois alliées pour t'accompagner dans ta transformation



- ✿ Bois de Gaïc - Renforce la stabilité reconnecte à la Terre (ancrage).
- ✿ Baies de genévrier - Purifient et coupent les liens invisibles, ramenant clarté et légèreté.
- ✿ Bergamote - Éveille la joie et élève ta vibration.

Ces huiles essentielles peuvent être utilisées en diffusion, inhalation ou application topique pour soutenir tes rituels, tes méditations et ton chemin au sein de l'accompagnement Libération d'Or.

👉 [Clique ici pour découvrir l'accompagnement Libération d'Or](#)



L'ancrage est la base de tout chemin de libération.

Dans mon accompagnement
Libération d'Or, je t'apprends à t'ancrer
profondément, pour retrouver stabilité et
sérénité dans chaque étape de ta
transformation.

✨ En attendant, je te propose un mini-rituel simple avec le Bois de Gaïac, une huile précieuse qui relie à la Terre et apaise l'esprit :

1. Dépose une goutte dans tes mains, frotte-les doucement et approche-les de ton visage.
2. Ferme les yeux, inspire profondément par le nez, retiens un instant... puis expire lentement par la bouche.
3. Visualise des racines solides qui s'enfoncent dans la Terre, t'offrant stabilité et sécurité.

Répète 3 fois, à voix basse ou intérieurement :
« Je suis ancrée, je suis soutenue, je suis en sécurité. »

💛 Ce n'est qu'un premier pas... ton ancrage peut aller bien plus loin.

C'est ce que je t'invite à découvrir dans Libération d'Or.

Se procurer les huiles pour ton parcours Libération d'Or

Pour t'accompagner pleinement durant ton chemin Libération d'Or, tu peux te procurer les huiles essentielles Bois de Gaïac, Baies de genévrier et Bergamote.

Si tu souhaites les recevoir ou avoir des conseils personnalisés sur leur utilisation, envoie-moi un petit mail à :

 lameaufildor@gmail.com

Je me ferai un plaisir de te guider et de t'aider à choisir celles qui correspondent le mieux à ton intention du moment. ✨

Les huiles essentielles et ton accompagnement Libération d'Or

Les huiles essentielles dōTERRA sont des concentrés puissants et de grande qualité, testés selon le protocole CPTG (Certified Pure Tested Grade), garantissant pureté, efficacité et sécurité ([plus d'infos ici](#)).

Elles peuvent soutenir ton énergie, harmoniser tes émotions et t'accompagner au quotidien dans ton chemin de transformation.

Les 3 huiles du parcours Libération d'Or

- Bois de Gaïc – Renforce la stabilité reconnecte à la Terre (ancrage).
- Baies de genévrier – Purifient et coupent les liens invisibles, ramenant clarté et légèreté.
- Bergamote – Éveille la joie et élève ta vibration.

◆ Conseils d'utilisation

- Diffusion : pour purifier l'air et installer une ambiance sacrée.
- Inhalation : respire profondément pour recentrer ton esprit.
- Topique : applique diluée sur les poignets, la nuque ou la plante des pieds pour renforcer ton ancrage et ton bouclier énergétique.
- Astuce : combine-les selon ton intention du moment pour purification, ancrage et élévation.

Conseils énergétiques pour l'utilisation des huiles essentielles

Pour amplifier l'effet des huiles dans ton parcours Libération d'Or, il est important de les utiliser en conscience et de rester à l'écoute de ton corps et de ton énergie :

- Mélange toujours avec de l'huile de coco fractionnée pour une application douce et sécurisée.
- Écoute tes ressentis : ton corps sait ce dont il a besoin. Applique les huiles là où tu sens qu'elles seront les plus bénéfiques (poignets, chakras, plante des pieds...).
- Choisis avec ton cœur plutôt que le mental : laisse ton intuition te guider vers l'huile qui te parle à cet instant.
- Application consciente : prends quelques respirations profondes avant et après l'application pour connecter ton intention à ton geste.
- Associe les huiles à tes rituels énergétiques : méditation, centrage, visualisation ou purification de ton espace pour renforcer leur impact.

✨ En suivant ces conseils, chaque goutte devient un véritable soutien énergétique, te permettant de libérer, d'ancrer et d'élever ton énergie au quotidien.

Comprendre la valeur d'une huile essentielle de haute qualité

Dans mon accompagnement, l'huile essentielle n'est pas juste un "parfum agréable" : c'est un vecteur subtil d'énergie, d'harmonisation et de soutien vibratoire. Mais toutes les huiles ne se valent pas. Voici pourquoi certaines coûtent plus cher — et pourquoi cela fait la différence à ton niveau énergétique.

✿ Pourquoi quelques huiles coûtent plus cher que d'autres


Tout dépend de :

- L'origine et la culture : une plante qui pousse dans son terroir idéal donne une huile plus riche.
- L'extraction : certaines demandent beaucoup de matière végétale (racines, bois...), et un procédé respectueux comme la distillation douce ou la pression à froid.
- La pureté : dōTERRA garantit son standard CPTG®, avec des tests rigoureux pour s'assurer qu'il n'y ait ni additifs ni contaminants.
- L'éthique et la durabilité : partenariats justes avec les producteurs, respect de l'environnement, production responsable.

✨ Résultat : une huile plus rare, plus pure, respectueuse de la Terre et des hommes, qui conserve toute sa puissance vibratoire.

Pourquoi choisir une huile essentielle de haute qualité pour ton énergie & ta vibration

- Intégrité vibratoire : une huile pure capte et transmet une fréquence “juste” sans interférences toxiques, ce qui soutient ton champ énergétique.
- Sécurité et efficacité : des impuretés ou solvants peuvent être agressifs, voire néfastes sur le plan physique et subtil.
- Potentiel d'utilisation élargi : dans les soins, les méditations, les rituels — tu peux en utiliser de façon plus fine, plus subtile, dans diverses modalités (diffusion, inhalation, support argileux...), sans les limites imposées par une qualité médiocre.
- Confiance & connexion : savoir que ce que tu mets sur toi, dans ton espace, respecte ton corps, respecte les êtres, et respecte la Terre — cela renforce ton alignement intérieur.

 Privilégier la qualité plutôt que la quantité, c'est honorer les ressources précieuses de la nature : une seule goutte suffit.

Mon choix d'huiles précieuses :

À mes débuts, mes premiers choix d'huiles essentielles se sont portés sur :

Bois de Gaïac — pour l'ancrage

- Sa densité subtile m'aide à revenir à la Terre, à renforcer les racines énergétiques et à stabiliser le plan psychique et émotionnel. Je l'utilise dans les rituels d'ancrage de mon accompagnement Libération d'Or.

Bergamote — pour une protection subtile

- Calmante et lumineuse, elle apaise le stress et élève la vibration émotionnelle. Je l'utilise en diffusion pour créer un champ protecteur et léger lors de mes soins et rituels.

Orange douce — pour la joie et la légèreté

- Elle diffuse chaleur et énergie positive, stimule la bonne humeur et invite à la douceur et à l'ouverture du cœur. Dans mes accompagnements, elle favorise un état joyeux et léger, tout en équilibrant les émotions.

Ces trois huiles, utilisées judicieusement, deviennent des alliées puissantes dans mon processus énergétique — simples mais efficaces, sans être magiques, elles soutiennent le corps, l'âme et l'esprit.

Précautions

- Ces huiles sont puissantes et concentrées. Toujours respecter les doses recommandées.
- Diluer avant toute application cutanée.
- Éviter contact avec les yeux et muqueuses.
- Ne pas ingérer sauf avis médical.
- Femme enceinte, allaitante et enfants : consulter un professionnel avant utilisation.
- Pour plus de conseils de sécurité : <https://www.doterra.com/CA/fr/essential-oil-safety>.

✨ Utilisées avec respect et conscience, ces huiles deviennent un véritable soutien énergétique pour ton parcours Libération d'Or, alliant protection, équilibre et élévation intérieure.

Merci pour ta confiance

✨ Félicitations pour avoir intégré cet ebook dans ta pratique !

🌱 C'est un pas précieux pour ton énergie et ton chemin de libération. Ces rituels t'accompagnent pour retrouver ton équilibre, libérer ton énergie et nourrir ton épanouissement. ☀️

Si tu souhaites aller plus loin et vivre une transformation complète, je t'invite à découvrir mon accompagnement Libération d'Or, où je t'accompagne en profondeur pour reconnecter à ta vitalité et ton équilibre intérieur et harmoniser ton énergie sur tous les plans : émotionnel, physique et spirituel, avec le soutien des huiles dōTERRA.

Que la lumière d'Or illumine chaque instant de ton quotidien ✨💛 Avec douceur, Orlane

*"Pas à pas, ton être s'illumine et
s'harmonise avec l'Or de ton âme."*

L'âme au fil d'Or



« J'accueille la pureté et la puissance des huiles, elles élèvent ma vibration, libèrent ce qui n'a plus lieu d'être et harmonisent mon corps, mon âme et mon esprit.

Pas à pas, je m'ouvre à ma transformation et à l'épanouissement de mon être. »

ma boutique doTERRA :
<https://office.doterra.com/orlanejaquinandi/#/>

 <https://www.lameaufildor.com/>

 <https://www.instagram.com/lameaufildor/>

27



« J'accueille la pureté et la puissance des huiles, elles élèvent ma vibration, libèrent ce qui m'a plus lieu d'être et harmonisent mon corps, mon âme et mon esprit.

Pas à pas, je m'ouvre à ma transformation et à l'épanouissement de mon être. »

ma boutique doTERRA :
<https://office.doterra.com/orlanejaquinandi/#/>

 <https://www.lameaufildor.com/>

 <https://www.instagram.com/lameaufildor/>

27



« J'accueille la pureté et la puissance des huiles, elles élèvent ma vibration, libèrent ce qui m'a plus lieu d'être et harmonisent mon corps, mon âme et mon esprit.

Pas à pas, je m'ouvre à ma transformation et à l'épanouissement de mon être. »

ma boutique doTERRA :
<https://office.doterra.com/orlanejaquinandi/#/>

 <https://www.lameaufildor.com/>

 <https://www.instagram.com/lameaufildor/>

27



« J'accueille la pureté et la puissance des huiles, elles élèvent ma vibration, libèrent ce qui n'a plus lieu d'être et harmonisent mon corps, mon âme et mon esprit.

Pas à pas, je m'ouvre à ma transformation et à l'épanouissement de mon être. »

ma boutique doTERRA :
<https://office.doterra.com/orlanejaquinandi/#/>

 <https://www.lameaufildor.com/>

 <https://www.instagram.com/lameaufildor/>

27



« J'accueille la pureté et la puissance des huiles, elles élèvent ma vibration, libèrent ce qui n'a plus lieu d'être et harmonisent mon corps, mon âme et mon esprit.

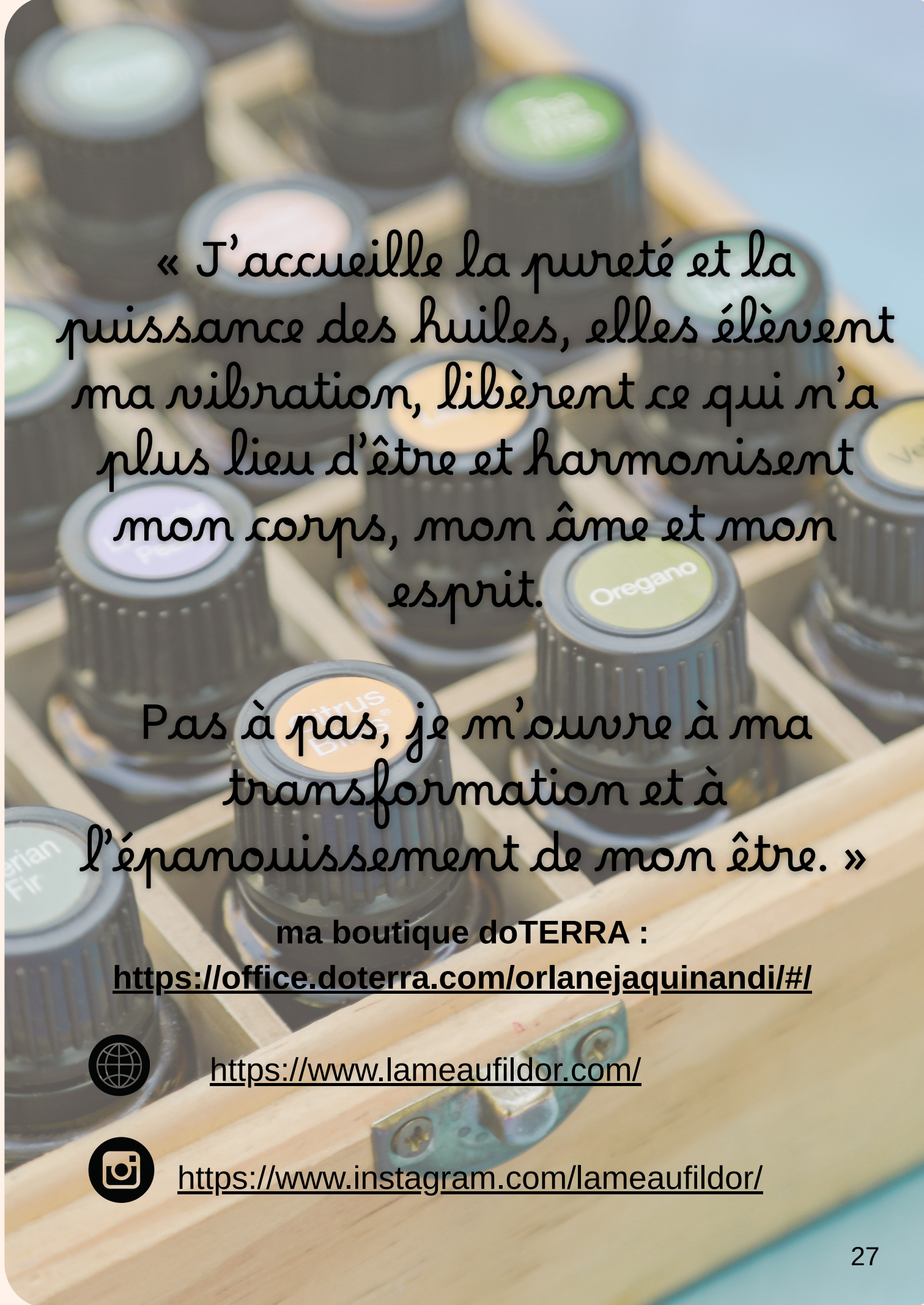
Pas à pas, je m'ouvre à ma transformation et à l'épanouissement de mon être. »

ma boutique doTERRA :
<https://office.doterra.com/orlanejaquinandi/#/>

 <https://www.lameaufildor.com/>

 <https://www.instagram.com/lameaufildor/>

27



« J'accueille la pureté et la puissance des huiles, elles élèvent ma vibration, libèrent ce qui m'a plus lieu d'être et harmonisent mon corps, mon âme et mon esprit.

Pas à pas, je m'ouvre à ma transformation et à l'épanouissement de mon être. »

ma boutique doTERRA :
<https://office.doterra.com/orlanejaquinandi/#/>

 <https://www.lameaufildor.com/>

 <https://www.instagram.com/lameaufildor/>

27