

# LES RECETTES

## SUGGESTIONS DE MÉLANGES À METTRE DANS LE STICK INHALATEUR

1

**Thym doux et Benjoin:** tout en douceur une odeur de bonbon et de thym... doux. Quand la vie est trop dure, quand les autres sont durs avec vous. Pour le réconfort en cas d'émotions fortes et pour l'affirmation de soi.

10 gouttes de chaque

2

**Geranium rosat et Lavande vraie:** pour les petits coups de déprime – ces deux-là vous tirent vers le haut. Pleinement synergiques, elles rééquilibrivent l'humeur.

10 gouttes de chaque

3

**Litsée et Marjolaine à coquilles:** pour la crise de nerfs, pour ramener l'a respiration au bon rythme, pour dissiper les soucis. On dit que la Litsée appelle les Anges.

10 gouttes de chaque

4

**Romarin cinéole, Laurier noble, Citron:** pour la concentration, la mémoire et la créativité. Pour les mélancoliques et ceux qui manquent de confiance en eux. Elles activent le vainqueur en chacun de nous.

7 gouttes de chaque

## LES RECETTES

### SUGGESTIONS DE MÉLANGES À METTRE DANS LE STICK INHALATEUR

5

**Bergamote et Mandarine verte:** pour retrouver la bonne humeur et pour pouvoir se détendre. Les deux ensemble forment un parfum léger d'agrumes qui favorise le lâcher-prise.

10 gouttes de chaque

6

**Sapin baumier, Orange douce et Lavande:** on adore cette synergie qui sent bon la barbabapa. Vivifiante et apaisante à la fois, elle va venir régénérer nos sens. Quand on vit de la lassitude.

7 gouttes de chaque

7

**Petit Grain bigarade et Ylang ylang:** Ces deux-là forment un parfum un peu suave qui donnera du courage dans les situations où il en faut. Le trac, la frustration, la timidité... inspirez pour calmer le rythme cardiaque et libérez vos angoisses.

10 gouttes de chaque

8

**Genévrier avec une touche de Lavande:** cette synergie a une odeur « sacrée » et touche à notre spiritualité, notre connexion au Divin. Pour se détendre, pour s'encourager à aller de l'avant.

15 gouttes de Genévrier et 5 gouttes de Lavande

9

**Une autre synergie pour développer sa spiritualité:** Encens d'Oliban avec une touche de Laurier noble, pour dissoudre les rigidités mentales, ouvrir son esprit.

15 gouttes d'Encens et 5 gouttes de Laurier