



RITUEL PARFUMÉ

## APAISER L'AGITATION

rituel de soin corporel | Huile Doucescence

L'hyperactivité mentale est bien souvent source de stress et d'anxiété. Aspiré(e) par ses pensées, on se déconnecte du corps au risque de cristalliser de l'agitation. Ce rituel parfumé favorise le retour à soi et la conscience de sa respiration pour revenir en son centre et se libérer de la spirale incessante du mental.

 **auto-soin**  **5 minutes**  **ponctuel**

### DOUCESSENCE

#### Pouvoir alchimique

Apaisante et enveloppante, Doucescence amène lâcher-prise et légèreté. Elle favorise le confort du sommeil et la relaxation. Elle soulage également en cas de stress et d'agitation. Elle rassure et apporte de la paix à l'enfant intérieur tout en douceur.

Huile de bien-être et d'apaisement, Doucescence s'adresse aussi bien aux grands qu'aux petits.

#### Fréquence

Douceur  
Légèreté  
Sensualité

#### Quintessence

Ambrée et florale, l'huile Doucescence est évocatrice de douceur et de lâcher-prise. Sa subtile énergie s'alchimise dans la rencontre du benjoin, de la lavande, de l'ylang, de la camomille romaine et du petitgrain bigardier.

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit et les deux pieds bien ancrés au sol. Fermez les yeux quelques instants et respirez profondément.
2. Déposez une main sur votre ventre et une main sur votre cœur. Prenez conscience de l'amplitude de votre respiration. Inspirez lentement par le nez, amenez l'air d'abord dans votre ventre puis dans vos poumons. Sentez votre ventre et votre cage thoracique se gonfler sous vos mains. Continuez cette respiration profonde 3 ou 4 fois.
3. Appliquez une goutte de l'huile Doucescence sur l'intérieur de votre poignet gauche et masser doucement en petits mouvements circulaires pendant 15 à 20 secondes puis faites de même sur le poignet droit. Pensez à bien respirer.
4. Appliquez maintenant 1 goutte de Doucescence sous les clavicules et massez les points d'acupressure ci-dessous avec le pouce et l'index de votre main gauche.



Massez ces points  
15 à 20 secondes

5. Déposez vos mains sur vos genoux et prenez 3 profondes inspirations.
6. Rouvrez les yeux et remerciez.



Ce rituel peut se pratiquer plusieurs fois par jour en période de stress. Il est également idéal le soir au coucher pour favoriser l'endormissement. À pratiquer alors allongé pour plus de confort.