



CŒUR

RITUEL PARFUMÉ

APAISER LE STRESS ÉMOTIONNEL

rituel audio
inclus

rituel de soin émotionnel | Parfum Cœur

Sous l'emprise du stress, les émotions peuvent prendre le pouvoir et imposer un contrôle néfaste sur votre équilibre vital. Afin de préserver votre énergie et rester centré.e dans l'agitation, ce rituel offre un espace de respiration pour vous libérer de la surcharge émotionnelle et activer vos ressources intérieures afin de canaliser le stress. Il soutient également les périodes de changement et les chocs émotionnels.

 **auto-soin**  **2 minutes**  **SOS ou 2x jour sur 21 jours**

1. Vaporisez un spray du parfum au niveau de votre cœur (à même la peau ou sur les vêtements)
2. Vaporisez également 2 sprays du parfum dans l'une de vos mains
3. Frottez-les délicatement l'une contre l'autre puis portez vos mains devant votre visage
4. Fermez les yeux et humez profondément 3 fois
5. Déposez vos mains sur votre cœur et amenez toute votre conscience au niveau de cette partie de votre corps
6. Activez une respiration profonde. Sur l'inspiration, gonflez d'abord votre ventre, puis gonflez vos poumons jusqu'à ce que vos mains se soulèvent au niveau de votre cœur et expirez en vidant complètement l'air. Veillez à relâcher les épaules, la nuque et la mâchoire. Poursuivez cette respiration à votre rythme autant que nécessaire.
7. Lâchez les bras le long du corps et répétez 3 fois à voix haute :
" je suis calme et détendu.e"
8. Rouvrez doucement les yeux et terminez en vaporisant trois sprays du parfum Cœur autour de vous afin d'activer une bulle de calme et d'apaisement.
9. Remerciez.



Si vous pratiquez ce rituel en raison d'un stress intense ou d'un choc émotionnel, vous pouvez le refaire, en SOS, aussi souvent que vous en ressentez le besoin.

Si vous vivez un stress généralisé et que vous souhaitez instaurer un changement profond pour retrouver un équilibre émotionnel stable et durable, pratiquez-le 2 x par jour durant 21 jours, de préférence le matin au réveil et le soir au coucher.

Pouvoir alchimique

Composé de conifères, le parfum Cœur oxygène et active l'axe Terre-Ciel. Il aide à se recentrer et ouvre à plus de bienveillance envers soi-même et les autres. Porteur de la sagesse des arbres, il amène un nouveau souffle, un nouvel élan et la volonté d'avancer, de tourner la page pour initier le renouveau.

Véritable baume pour le cœur et l'Âme, il soutient en cas de choc émotionnel et accompagne les phases de changements importants. Il purifie et équilibre le chakra du cœur.

Fréquence

Amour
Paix
Équilibre

Quintessence

Oxygéné et résineux, le parfum Cœur est évocateur de la forêt. Sa subtile énergie s'alchimise dans la rencontre du mélèze, du sapin pectiné, de l'épinette noire, de la marjolaine, du pin sylvestre, du sugandha kokila et de la mélisse.

Pour vous guider



Téléchargez le rituel audio
ou sur <https://lead.me/apaiser-stress>