



## RITUEL PARFUMÉ

# DIGÉRER LES ÉMOTIONS

rituel de soin émotionnel | Huile Purescence

Considéré comme le deuxième cerveau, le ventre peut accumuler le stress, les tensions et les émotions négatives. Ce rituel parfumé invite à prendre soin et conscience de la relation que vous entretenez avec votre ventre pour libérer les énergies négatives et harmoniser vos émotions.

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

## PURESSENCE

### Pouvoir alchimique

Harmonisante et purifiante, Purescence amène équilibre et aide à la libération des stress. Elle favorise le bien-être du système digestif et du plexus solaire. Elle aide à "digérer" les expériences négatives et à rompre avec les schémas mentaux limitants. Huile de bien-être et de purification, Purescence s'adresse aussi bien aux grands qu'aux petits.

### Fréquence

Harmonie  
Purification  
Transformation

### Quintessence

Fraîche et épicée, l'huile Purescence est évocatrice de pureté et d'équilibre. Sa subtile énergie s'alchimise dans la rencontre du basilic, de la coriandre, de la cardamome, de la carotte, de la camomille romaine et du rhododendron.

1. Allongez-vous confortablement au sol sur un tapis ou sur votre lit. Fermez les yeux quelques instants pour vous recentrer. Respirez profondément.
2. Déposez vos mains sur votre ventre et mettez toute votre conscience dans cette partie de votre corps. Inspirez lentement par le nez et dirigez l'air inspiré vers votre ventre puis expirez doucement. Sentez votre ventre se gonfler sous vos mains à l'inspiration et se dégonfler sur l'expiration. Continuez quelques respirations.
3. Appliquez une dizaine de gouttes de l'huile Purescence sur votre ventre et massez délicatement dans le sens des aiguilles d'une montre. Laissez glisser vos mains, sans pression pour commencer, sur toute la surface de votre ventre pendant une minute environ.
4. Concentrez-vous maintenant sur votre plexus solaire qui se trouve à environ 3 ou 4 doigts au-dessus du nombril. Du bout des doigts, effectuez de petits mouvements circulaires en ajoutant de la pression pour un massage plus en profondeur. Pensez à bien respirer et continuez ce massage pendant une minute environ.
5. Terminez doucement et déposez les mains sur votre ventre. Imaginez que votre ventre est une rivière dont le cours d'eau est peut-être encombré par différents obstacles ou rétrécit à certains endroits. Mettez de l'harmonie à cette rivière. Éliminez les obstacles, élargissez le cours d'eau pour qu'il soit homogène et ajustez le débit d'eau jusqu'à ce qu'il soit fluide et harmonieux.
6. Rouvrez doucement les yeux et remerciez.



Pratiquez ce rituel aussi souvent que vous le souhaitez.

Il peut s'avérer également soutenant après les repas pour favoriser une bonne digestion.