

# **Atelier sur les huiles essentielles**

## **Motivation, concentration, inspiration**



**Par Sophie Pagès  
Tous droits réservés**

**Aucune copie et / ou altération pour diffusion commerciale**

## QUI SUIS-JE ?

Bonjour ! Je suis Sophie, 44 ans, maman de 2 fils de 11 et 12 ans. J'habite à Montréal depuis 17 ans maintenant et c'est là que j'ai rencontré Sophie. Je suis une femme créative (entre autres !) et j'ai découvert les huiles essentielles doTerra il y a un peu plus d'un an et je dois dire que j'ai rapidement été conquise ! Je n'ai pas été malade de tout l'hiver, alors qu'habituellement, je fais 2 ou 3 angines et autant de bronchites. Mais j'aime aussi beaucoup utiliser les huiles essentielles en diffusion ; elles laissent un délicat parfum d'intérieur, tout en nous soutenant. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter via mon courriel : [sophiepages@yahoo.fr](mailto:sophiepages@yahoo.fr).

Vous trouverez ci-dessous, les mélanges que j'utilise afin de briller toute l'année, avec les huiles essentielles !

### POUR VIVIFIER / STIMULER / MOTIVER

**Citrus Bliss** = orange sauvage, citron, pamplemousse, mandarine, bergamote, vanille.

**Cheer** = orange sauvage, clous de girofle, anis étoilé (fruits), citron, noix de muscade, vanille, gingembre, cannelle.

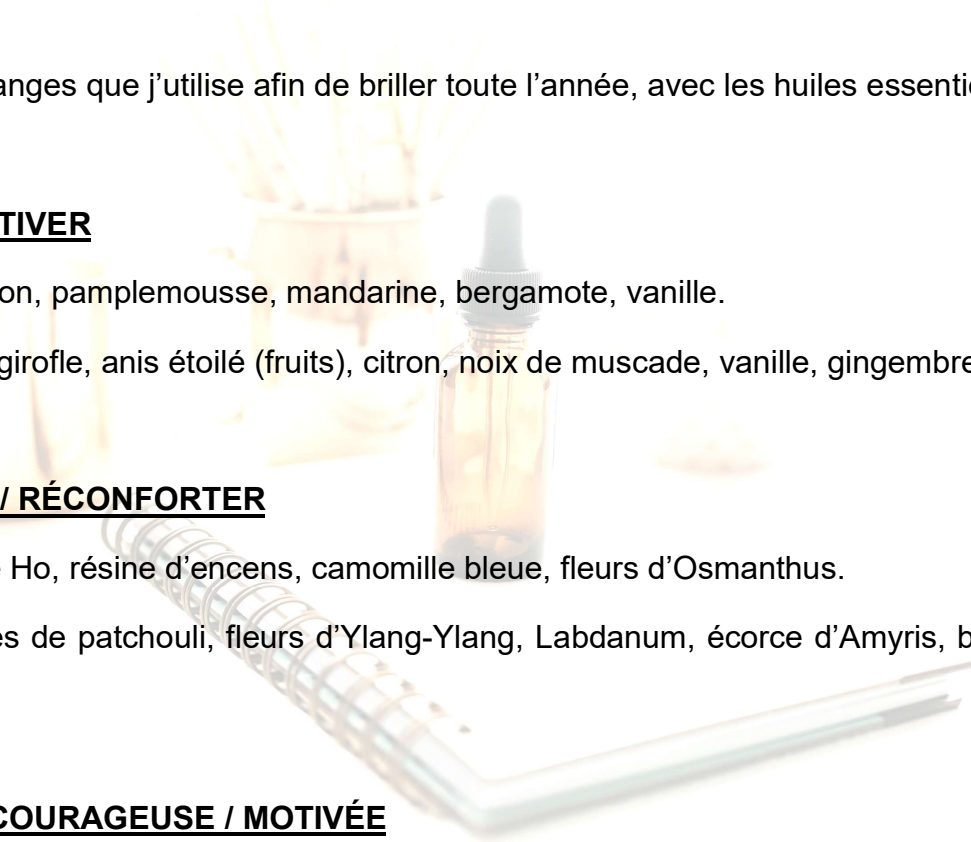
### POUR ENRACINER / RASSURER / RÉCONFORTER

**Balance** = Épicéa (feuilles), bois de Ho, résine d'encens, camomille bleue, fleurs d'Osmanthus.

**Console** = Résine d'encens, feuilles de patchouli, fleurs d'Ylang-Ylang, Labdanum, écorce d'Amyris, bois de santal, fleurs de rose, fleurs d'Osmanthus.

### POUR SE SENTIR CONFIANTE / COURAGEUSE / MOTIVÉE

**Motivate** = Menthe poivrée, clémentine, coriandre, basilic, Yuzu, feuilles de Mélisse, romarin, vanille.



### **POUR SE SENTIR ENCOURAGÉE / INSPIRÉE / GAIE**

**Passion** = Cardamome, cannelle, gingembre, clous de girofle, bois de santal, jasmin, vanille, fleurs de Damiana.

### **POUR VIVIFIER / STIMULER / MOTIVER**

**Citrus Bliss** = orange sauvage, citron, pamplemousse, mandarine, bergamote, vanille.

**Cheer** = orange sauvage, clous de girofle, anis étoilé (fruits), citron, noix de muscade, vanille, gingembre, cannelle.

### **POUR ENRACINER / RASSURER / RÉCONFORTER**

**Balance** = Épicéa (feuilles), bois de Ho, résine d'encens, camomille bleue, fleurs d'Osmanthus.

**Console** = Résine d'encens, feuilles de patchouli, fleurs d'Ylang-Ylang, Labdanum, écorce d'Amyris, bois de santal, fleurs de rose, fleurs d'Osmanthus.

### **POUR SE SENTIR CONFIANTE / COURAGEUSE / MOTIVÉE**

**Motivate** = Menthe poivrée, clémentine, coriandre, basilic, Yuzu, feuilles de Mélisse, romarin, vanille.

### **POUR SE SENTIR ENCOURAGÉE / INSPIRÉE / GAIE**

**Passion** = Cardamome, cannelle, gingembre, clous de girofle, bois de santal, jasmin, vanille, fleurs de Damiana.

