

## Chakra 5 - Gorge

" En gérant mes émotions je m'exprime librement, je suis à l'écoute de ma voix intérieure.  
Je retrouve mon indépendance et je me respecte."

Le produit **Chakra 5 - Gorge** permet :

- 👉 de contacter le courage, la confiance en moi et la volonté pour m'exprimer librement.
- 👉 d'être à l'écoute de ma voix intérieure et des autres.
- 👉 de libérer mes colères, mes peurs, mes frustration pour retrouver la Paix.
- 👉 de retrouver mon indépendance en posant mes limites.
- 👉 de me respecter.



1 à 2

Nuque  
Coté de la gorge  
Poignets

**Matin  
et Soir**

Le Chakra 5, appelé aussi **Chakra de la Gorge**, se situe au niveau de la gorge. Sa couleur est le turquoise. Il est relié au sens de l'ouïe et de l'écoute ainsi qu'à la thyroïde. Il est également en lien avec la période du jeune adulte.



Il est le siège de la **communication**, de l'**expression de soi**, de l'écoute des autres, de l'**écoute** de soi, de sa voix intérieure. C'est à travers lui que l'on exprime notre créativité du Chakra 2, le Chakra Sacré. Il régit aussi notre mental et notre discernement.

Les mensonges que l'on se fait à soi-même, les non-dits sont souvent source de dysharmonie du Chakra 5 : C'est le **Chakra de la vérité**.

Écoutez-vous réellement lorsque l'on vous parle ? Vous sentez-vous écouté ? Arrivez-vous à exprimer vos besoins de manière claire et concise ? Avez-vous des choses à dire que vous n'osez pas exprimer ? Arrivez-vous à communiquer aux autres qui vous êtes réellement, au plus profond de vous-même ?

Lorsque le Chakra de la Gorge fonctionne de façon harmonieuse, il est aisé de nous exprimer de diverses manières, d'exprimer notre créativité et de transmettre un enseignement. Nous sommes réellement à l'écoute des autres, fidèles à nous-même tout en gardant notre discernement. Nous nous affirmons et osons dire ce que nous avons à dire, avec assurance : "**Je communique**". Nous avons une attirance pour la méditation et la sagesse spirituelle.

Renforcez l'action du Chakra 5 – Gorge en pratiquant une **visualisation** :

Installez-vous confortablement, prenez plusieurs inspirations abdominales profondes et portez votre attention au niveau de votre gorge. Visualisez une boule d'énergie de couleur turquoise...

Explorer cette boule d'énergie : percevez-vous des zones d'ombres, plus foncées ? Inspirez profondément et amenez la lumière turquoise dans ces zones. Expulsez ces zones foncées, ces blocages en expirant profondément. Renouvelez si nécessaire. Visualisez alors une belle couleur turquoise lumineuse envahir toute votre gorge...profitez de ces instants et lorsque vous sentez que c'est juste pour vous, ouvrez les yeux.

**Exprimez votre essence véritable à travers votre créativité !**

## Composition :

**Hydrolats** : Mélisse, Verveine citronnée.

**Huiles essentielles** : Cryptomeria, Elémi, Eucalyptus citronné, Genévrier, Lantana, Laurier noble, Menthe poivrée, Santoline, Sauge sclarée.

**Produits informés** : Composé Écoute, Aqua aura, Sarriette des champs.

Les huiles essentielles d'**Eucalyptus citronné**, de **Lantana**, de **Genévrier**, de **Laurier noble** et d'**Elémi** invitent à s'exprimer : exprimer nos émotions, notre amour, nos besoins et nos désirs de façon claire. Toutes les voies d'expression sont possibles : les mots, la danse, la peinture, la musique... choisissez ceux qui vous conviennent et exprimez-vous ! Avec l'hydrolat de **Verveine citronnée**, elles insufflent le courage, la confiance en soi, la volonté et l'envie de passer à l'action, de franchir le pas et de s'exprimer.

Le **Laurier noble** nous reconnecte à notre créativité. Avec l'**Elémi**, il amène paix, harmonie et sentiment de sécurité pour s'exprimer en toute confiance. Le **Genévrier**, la **Sauge sclarée**, l'**Elémi** et l'hydrolat de **Mélisse** permettent de libérer nos colères, nos frustrations, nos peurs. Ils équilibrent nos émotions et nous apaisent.

La **Sauge sclarée**, la **Menthe poivrée**, l'**Elémi** et le **Genévrier** incitent à écouter notre voix intérieure, à nous relier à notre intuition, car il est autant important de s'exprimer que d'écouter. Ils favorisent nos rêves et permettent d'écouter notre inconscient qui nous guide chaque jour.

La **Verveine citronnée** ouvre au changement et le **Genévrier** apporte une certaine souplesse mentale, il aide à se détacher des avis extérieurs. La **Sauge sclarée** apporte l'indépendance et le **Laurier noble** aide à prendre du recul et à garder notre discernement. Enfin, la **Santoline** aide à poser des limites, à nous respecter.

Les produits informés **Composé Écoute**, **Aqua aura** et **Sarriette des champs** invitent à être à l'écoute des autres et de soi avec empathie. Ils nous libèrent des jugements et aident à exprimer notre potentiel. Ce sont des régulateurs qui équilibrent nos polarités et aident à exprimer qui nous sommes réellement.

## Conseils d'utilisation :

Agitez bien le flacon et appliquez sur la peau.

1 à 2 gouttes sur la **nuque**, sur les **côtés de la gorge (pas sur la thyroïde)** et/ou sur les **poignets**.

Inspirez profondément.

Vous pouvez renouveler l'application jusqu'à 6 fois par jour si nécessaire.



## Précautions d'emploi :

**Ne pas avaler.** Réservé aux adultes et aux enfants de plus de 12 ans.

Ne pas utiliser chez la femme enceinte ni pendant l'allaitement.

Ne pas utiliser en cas de pathologies hormono dépendantes (mastose, cancer hormono dépendant...), de pathologies rénales, d'épilepsie.

Ne pas exposer la zone concernée au soleil pendant 8 h après application.

**AROMA**



La **gamme AROMA** est conçue d'une façon novatrice.

Des produits **100% naturel** !

Des huiles essentielles, des hydrolats et des produits informés.



À la croisée de l'aromathérapie et de la thérapie informationnelle, les produits In Vita de la **gamme AROMA** franchissent une nouvelle étape : **L'association des huiles essentielles et des produits informés.**

Chacun potentialisant l'autre et permettant au final **une harmonie et une efficacité en profondeur, au cœur de la cellule, au cœur du vivant.**

Les **produits In Vita** sont sans alcool.

[www.in-vita.fr](http://www.in-vita.fr)