



Kit Apaisant

3 Roll'on pour gérer chaque type de stress

Sérény

Keep Calm

Réconfort



Sérény

Roll'on anti-stress Yin

« Je lâche les tensions lors de périodes de stress.
Je prends confiance en moi pour gérer mes émotions.
Je retrouve légèreté et joie de vivre. »

Le produit **Sérény** permet :

- de sortir de mon stress et de mon état d'agitation interne.
- d'avoir confiance en moi et de m'ouvrir au changement.
- de m'aider à gérer mes émotions en douceur pour ne pas les déverser sur les autres.
- de sortir de mes schémas d'auto-destruction affective (abandon, rejet).
- de prendre du recul et de la hauteur pour relativiser la situation.
- de continuer mon chemin avec la joie de vivre.
- de passer mes examens et mes concours avec mon plein potentiel.



Le stress apparaît lorsqu'il y a un décalage entre nos besoins et nos capacités (avérées ou non) d'y répondre. C'est en quelque sorte un décalage entre ce que nous pensons pouvoir faire et ce que nous pensons devoir faire. Il émerge généralement de manière cyclique ou lors de situations similaires, par « habitude ». Ces périodes sont vécues d'une manière différente selon la polarité qui domine (Yin-féminin /Yang-masculin). Elle n'est pas figée, selon les moments et les situations nous pourrions réagir de façon plutôt Yin ou plutôt Yang.

Un stress à dominante Yin nous rend hypersensible, nous sommes submergés par nos émotions qui débordent à l'extérieur de nous. Nous avons besoin de parler, de gesticuler, de crier, de pleurer... d'exprimer ce qui nous stresse. Nous le faisons généralement de façon très confuse si bien que nos proches ne comprennent pas ce qui nous traverse ou pire nous prennent pour « fou ». Nous doutons de nous-même, de notre capacité à faire face à ces événements et bien souvent nous endossons le rôle de la victime, cherchant soit un sauveur, soit un bourreau/coupable.

Sérény apporte une solution efficace pour gérer ce type de stress Yin. La technique est simple à mettre en œuvre où que vous soyez, pensez juste à avoir le roll on avec vous.

Prenez le temps de vous arrêter, quelques secondes suffisent. Comme si vous aviez une télécommande à la main mettez l'Univers sur pause pour arrêter l'agitation externe, reflet de ce qui se passe en vous. Pratiquez une inspiration olfactive avec le produit *Sérény* :

Asseyez-vous le plus confortablement possible à une table. Appliquez une trace du roll'on sur l'intérieur de vos poignets. Posez vos coudes sur la table et joignez vos mains en croisant vos doigts, à la manière d'une prière. Amenez vos mains près du visage en posant les pouces au niveau du front pour que votre nez soit bien en face de vos poignets. Fermez les yeux et expirez l'air de vos poumons tranquillement, puis prenez **une inspiration abdominale** lente et profonde par le nez

en focalisant votre attention sur les arômes. Bloquez votre respiration quelques secondes... puis expirez lentement. Refaites-le 2 à 3 fois.

Cette technique permet d'agir au plus profond de votre Être en évitant l'implication du mental. L'action est rapide sur le cerveau limbique, le siège de vos émotions, en quelques instants vous retrouverez calme et sérénité.

❖ **Composition :**

Hydrolats : *Cananga odorata* (Ylang-ylang), *Citrus aurantifolia* (Néroli), *Ocimum basilicum* (Basilic doux).

Huiles Essentielles : *Lavandula angustifolia* (Lavande vraie), *Citrus aurantifolia* (Petit grain bigaradier), *Laurus nobilis* (Laurier noble), *Pseudotsuga douglasii* (Sapin Douglas), *Citrus reticulata* (Mandarine rouge), *Nardostachys jatamansi* (Nard indien), *Lippia citriodora* (Verveine citronnée).

Produit Informé : INFORMA COMPOSÉ Guide.

Chargement sur onde de forme : EAU

Allergènes naturels : *Linalool*, *Limonene*, *Eugenol*, *Geraniol*, *Coumarin*, *Citral* (Geranial + Neral), *Citronellol*, *Farnesol*, *Benzyl Alcohol*, *Isoeugenol*, *Benzyl Benzoate*, *Benzyl Salicylate*.

❖ **Détail de la synergie aromatique :**

Les huiles essentielles de Lavande et de Laurier agissent directement sur l'agitation due au stress. Couplées à l'hydrolat d'Ylang-ylang elles nous permettent d'intégrer nos émotions pour ne pas en être dépendant et ne pas les projeter sur les autres. L'Ylang-ylang aide également à prendre nos responsabilités, à ne pas nous percevoir comme victime pour transcender le sentiment d'abandon ou de rejet que l'on peut ressentir dans cette situation.

Les huiles essentielles de Sapin Douglas, de Nard indien et de Mandarine rouge permettent de lâcher le trop plein accumulé et de relaxer la zone intestinale, siège d'accumulation des émotions, pour nous permettre de respirer. Le Nard indien apporte en plus l'ancrage pour rétablir notre stabilité, pilier indispensable à la gestion de nos émotions.

La synergie des huiles essentielles de Mandarine, Laurier, Sapin avec l'hydrolat de Néroli apporte confiance en soi et sécurité. Couplée à la Verveine et le Basilic c'est une puissante combinaison de ressources qu'elle nous permet d'intégrer : courage, persévérance et ouverture aux changements. Ainsi nous avons les moyens de faire face, d'affronter la situation la tête haute.

L'huile essentielle de Petit Grain Bigaradier nous amène à plus de calme intérieur, de légèreté et de joie de vivre, pour que nous agissions le cœur en paix. Avec le Sapin et la Mandarine nous avons le potentiel psycho-émotionnel de nous exprimer clairement.

Keep Calm

Roll'on anti-stress Yang

« Je lâche les tensions lors de périodes de stress.
J'éclaircis mes pensées pour trouver des solutions et sortir de ma grotte.
Je m'ouvre à l'extérieur en m'exprimant posément. »

Le produit **Keep Calm** permet :

- ➔ de sortir de mon état d'agitation interne et de stress.
- ➔ d'éclaircir mes pensées pour digérer et intégrer de nouvelles informations.
- ➔ d'apaiser mes émotions pour communiquer avec l'extérieur en m'exprimant clairement et en prenant ma place.
- ➔ de contacter une respiration Thoracique en réduisant les tensions accumulées dans le haut de mon corps.
- ➔ d'avoir confiance en moi pour sortir de mon état d'enfermement, volontaire ou inconscient.
- ➔ de passer mes examens et mes concours avec mon plein potentiel.



Le stress apparait lorsqu'il y a un décalage entre nos besoins et nos capacités (avérées ou non) d'y répondre. C'est en quelque sorte un décalage entre ce que nous pensons pouvoir faire et ce que nous pensons devoir faire. Il émerge généralement de manière cyclique où lors de situations similaires, par « habitude ». Ces périodes sont vécues d'une manière différente selon la polarité qui domine (Yin-féminin /Yang-masculin). Elle n'est pas figée, selon les moments et les situations nous pourrions réagir de façon plutôt Yin ou plutôt Yang.

Un stress à dominante Yang nous renferme, créant une carapace que notre entourage peut percevoir comme de la froideur, de l'arrogance ou de l'indifférence. Nous avons tendance dans cette situation à tout garder pour nous avec une suractivation de notre mental qui cherche impérativement une solution. Nous nous enfermons à l'intérieur de nous-même et coupons toute communication avec l'extérieur tant que la solution n'est pas trouvée, ce qui peut parfois prendre beaucoup de temps, surtout lorsque nos émotions perturbent notre réflexion. C'est la fameuse grotte du masculin.

Keep Calm apporte une solution efficace pour gérer ce type de stress Yang. La technique est simple à mettre en œuvre où que vous soyez, pensez juste à avoir le roll on avec vous.

Prenez le temps de vous arrêter, quelques secondes suffisent. Comme si vous aviez une télécommande à la main, mettez l'Univers sur pause pour arrêter l'agitation externe, reflet de ce qui se passe en vous. Pratiquez une inspiration olfactive avec le produit *Keep Calm* :

Asseyez-vous le plus confortablement possible à une table. Appliquez une trace du roll'on sur l'intérieur de vos poignets. Posez vos coudes sur la table et joignez vos mains en croisant vos

doigts, à la manière d'une prière. Amenez vos mains près du visage en posant les pouces au niveau du front pour que votre nez soit bien en face de vos poignets. Fermez les yeux et expirez l'air de vos poumons tranquillement, puis prenez **une inspiration thoracique** lente et profonde par le nez en focalisant votre attention sur les arômes. Bloquez votre respiration quelques secondes... puis expirez lentement. Refaites-le 2 à 3 fois.

Cette technique permet d'agir au plus profond de votre Être en évitant l'implication de vos émotions. L'action est rapide sur le cerveau limbique, en quelques instants vous retrouverez calme et lucidité.

❖ **Composition :**

Hydrolats : *Lavandula angustifolia* (Lavande vraie), *Mentha piperita* (Menthe poivrée).

Huiles Essentielles : *Citrus aurantifolia* (Petit grain bigaradier), *Citrus reticulata* (Mandarine rouge), *Cinnamomum camphora* (Ravintsara), *Laurus nobilis* (Laurier noble), *Vetiveria zizanioides* (Vétiver), *Lippia citriodora* (Verveine citronnée).

Produit Informé : INFORMA COMPOSÉ Gardien.

Allergènes naturels : *Linalool*, *Limonene*, *Eugenol*, *Citral* (*Geranial + Neral*), *Geraniol*.

❖ **Détail de la synergie aromatique :**

L'huile essentielle de Laurier noble et l'hydrolat de Lavande agissent directement sur l'agitation due au stress en apaisant nos cellules au niveau thoracique. Nous pouvons prendre une respiration plus lente et profonde grâce aussi au Vétiver qui va nous ancrer rapidement, pilier indispensable à la gestion des émotions.

L'hydrolat de Menthe poivrée clarifie nos idées et nous permet de digérer les nouvelles informations qui s'imposent à nous. Couplé avec les huiles essentielles de Ravintsara, de Laurier noble et de Mandarine rouge, il nous invite à nous exprimer d'une manière claire et de rétablir une communication avec l'extérieur. La Mandarine a cet effet supplémentaire d'apporter confiance en soi et sécurité.

Le Ravintsara étant l'huile essentielle de la transformation, elle permet avec la Verveine citronnée d'avancer et de nous adapter aux changements en restant positif.

L'interaction de l'hydrolat de Lavande et des huiles essentielles de Verveine citronnée et de Petit grain bigaradier amène à plus de légèreté, de joie de vivre pour ainsi lâcher le fait de vouloir à tout prix trouver une solution. C'est accepter ce qui Est lorsqu'on ne peut plus rien faire d'autre. En ajoutant le Ravintsara nous sommes à nouveau capables de prendre nos responsabilités, de ne pas nous percevoir comme victime-bourreau et de transcender le sentiment d'injustice ou de trahison que l'on peut ressentir dans cette situation.

Réconfort

« Je suis soutenu et consolé lors d'un choc émotionnel intense.
Je me remets dans le mouvement de la vie en cicatrisant mes blessures.
Je retrouve la Paix et l'Amour. »

Le produit **Réconfort** permet :

- d'aller vers une guérison de mes blessures profondes.
- d'atténuer ma souffrance physique, émotionnelle ou psychique suite à un évènement récent ou ancien.
- de m'aider à gérer mes émotions pour pardonner et m'ouvrir à l'autre.
- de me sentir consolé et réconforté en contactant la douceur et l'amour.
- de faire face à la situation pour éviter qu'elle ne se cristallise dans mes cellules.



Le produit *Réconfort* couvre pratiquement toutes les réactions émotionnelles. Lors de situation d'urgence, nos instincts les plus primaires resurgissent, laissant la place à des émotions archaïques de peur, de colère ou de tristesse. Ces urgences sont par définition très subjectives, ainsi une simple injonction parentale suffira à faire entrer un enfant en détresse émotionnelle. La notion d'importance est donc très personnelle et nous devons en tenir compte lorsqu'une personne est en état d'urgence à nos côtés.

Lorsque nous sommes en prise avec ces émotions intenses nous devenons hyper-sensibles et d'anciennes blessures peuvent refaire surface, même inconsciemment (abandon, rejet, injustice, trahison, humiliation). Dans une telle situation il est très difficile de prendre du recul et d'y faire face avec discernement. Nous revivons les mêmes émotions, les mêmes sensations, les mêmes schémas limitants sans pour autant arriver à nous en détacher.

Une bonne gestion des émotions permet de sentir et non de ressentir, d'agir et non de réagir, d'être dans l'action et non la réaction. Notre capacité à les gérer au moment précis de leur apparition a une grande importance pour :

- soit éviter leur enregistrement dans nos cellules,
- soit éviter leur densification avec de possibles répercussions plus intenses (selon les cycles biologiques mémorisés).

Réconfort nous accompagne dans cette gestion de nos émotions en renforçant notre ancrage et en apaisant nos cellules, permettant leur évacuation.

Réconfort vient généralement en situation d'urgence ponctuelle et/ou en apaisement pour accompagner, faciliter et amplifier l'action d'un soin. En effet, il permet de calmer la sphère psycho-émotionnelle afin de recevoir les soins dont nous avons besoin pour initier un changement, changer un comportement, désactiver une ancienne blessure.

❖ Composition :

Hydrolats : *Citrus aurantifolia* (Néroli), *Rosa damascena* (Rose de Damas), *Melissa officinalis* (Melisse).

Huiles Essentielles : *Pelargonium roseum* (Géranium rosat), *Abies alba* (Sapin des Vosges), *Helichrysum italicum* (Hélichryse), *Citrus limonum* (Citron), *Styrax tonkinensis* (Benjoin), *chamaemelum nobile* (Camomille noble), *Ferula galbaniflua* (Galbanum), *Eugenia caryophyllata* (Girofle).

Produits Informés : INFORMA COMPOSÉ Guérisseur, BASE Clématite des haies.

Chargement sur onde de forme : Fleur de Vie

❖ Détail de la synergie aromatique :

Ces arômes vont s'harmoniser mutuellement pour couvrir toutes les réactions possibles dues à un état émotionnel intense ou en situation de stress.

Les huiles essentielles d'Hélichryse italienne et de Camomille noble apaisent immédiatement les effets du choc émotionnel. Avec l'aide du Citron elles vont remettre en mouvement les énergies qui stagnent pour libérer notre respiration. Ainsi elles vont éviter que les émotions ne s'impriment dans nos cellules, ou libérer nos cellules de cette mémoire ancienne qui ressurgit.

Les huiles essentielles de Lavande et de Sapin des Vosges procèdent à un nettoyage en profondeur du corps émotionnel en maintenant un fort ancrage à la Terre d'une manière douce et bienveillante. Associées à l'huile essentielle de Benjoin et à l'hydrolat de Néroli, les blessures se referment entraînant la cicatrisation dans nos différents corps subtils. Une sensation de réconfort et de consolation nous enveloppe comme dans les bras d'une maman douce et aimante.

L'hypersensibilité émotionnelle qui se manifeste généralement dans ces situations d'urgence se loge au niveau des intestins et dans toute la sphère abdominale. La respiration dans cette zone sera régulée par les hydrolats de Rose et de Mélisse associés à l'huile essentielle de Galbanum. Cette dernière, en synergie avec le Girofle, nous permet de prendre nos responsabilités et de sortir du rôle de victime. Nous retrouvons la stabilité nécessaire pour contacter une force intérieure insoupçonnée. Ce sont le Citron, la Lavande et le Girofle qui nous apportent l'optimisme et la prise de recul pour retrouver notre clarté d'esprit face à la situation.

Les huiles essentielles de Géranium et de Sapin couplées avec les hydrolats de Néroli et de Rose réveillent en nous notre potentiel d'amour afin de franchir ce palier et revenir rapidement dans la joie de vivre.

LEQUEL CHOISIR ?

Sérény

stress Yin

Lorsque je stress :
mes **émotions** me submergent, je deviens **hypersensible** à la moindre remarque, j'ai **besoin d'en parler** à mes proches mais c'est **confus**, je doute de moi, je ne sais plus où j'en suis...

Keep Calm

stress Yang

Lorsque je stress :
Je **m'enferme** dans ma grotte, j'ai **besoin d'être seul**, je coupe toute communication avec les gens qui m'entoure jusqu'à ce que je trouve une solution à ma problématique (**mental**).

Réconfort

Choc émotionnel

Lors d'un choc émotionnel récent ou ancien :
Je me laisse envahir par mes émotions, je suis **triste**, j'ai **besoin d'être consolé**. Je suis perturbé et me sens **victime**. J'ai du mal à prendre du recul.

COMMENT LES UTILISER ?

Agitez le flacon et appliquez-le sur les **poignets**, le **plexus solaire** et les **tempes**. Inspirez lentement et profondément au-dessus du flacon trois fois de suite.

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

QUELLES 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 exposer la zone concernée au **soleil pendant 8 h après application.**
 - ↪ Ne pas utiliser en cas de cas d'épilepsie, de diabète, de pathologie hormono-dépendante (thyroïde, ovaires, cancer, mastose...).
- Spécificités : **Réconfort** : ni en cas de traitement anticoagulant.

Des produits **100% naturels, sans alcool !**

Des huiles essentielles, des hydrolats et des produits informés.

À la croisée de **l'aromathérapie et de la thérapie informationnelle**, les produits de la **gamme AROMA** franchissent une nouvelle étape : les huiles essentielles et les hydrolats rencontrent les produits informés pour vous offrir le **meilleur des Synergies Aromatiques**.

Une **efficacité en profondeur au cœur de la cellule**, au cœur du vivant.