



- MON CARNET SOLUTION -



S E N S E

FRANCE

# - RECOMMANDATIONS -

Ce carnet ne remplace aucune consultation chez un professionnel de santé.

La dynamique de cet endroit est de t'apporter 3 solutions minimum pour les maux du quotidien.

- les techniques de respiration
- les pensées
- les points d'acupression
- les huiles essentielles
- les indispensables
- les interdits.

Tu es libre de choisir une solution ou plusieurs. Elles sont complémentaires et toujours proposées de façons naturelles.

Chaque personne est responsable de ses actions chez soi.

L'équipe Sense recommande toujours des techniques testées et approuvées afin de se protéger de certains maux du quotidien.

- Émotionnellement

Comment ça va ? Émotionnellement comment ça va ? Comment va ton cœur ? Comment va ton plexus solaire ? Il faut que tu puisses te connecter plus souvent à tes émotions et que tu apprennes à les gérer. Tes émotions jouent sur tes maux et peuvent aussi les déclencher avec accumulation.

- Physiquement

Comment ça va ? Physiquement comment ça va ? Comment vont tes articulations ? Comment va ton chakras racine ? Ta circulation lymphatique, ton hydratation, ton alimentation, ta respiration... etc. Fais attention à tes sensation physique sans les juger ni les ignorer.

# - RECOMMANDATIONS -

- Mentalement

Comment ça va ? Mentalement comment ça va ? Comment vont tes pensées ? Comment va ton chakra coronal ?

Les pensées peuvent être positives mais aussi négatives, comme le flow de la vie. Il y a du + & du - dans nos vies, tout comme le courant électrique. C'est ok et tu dois te demander si ton mental prend le dessus sur ton coeur ou non ?

- Tes habitudes

Comment ça va ? Comment tu organises ta vie ? Comment tu te situes dans ton épanouissement personnel ? Je te laisse répondre à ses questions pour savoir où tu te situes . Un accompagnement sera utile uniquement si tes idées sont floues .

- Une alimentation saine

Éviter les boissons sucrées et caféinées, l'alcool et les drogues

Éviter le gluten et les aliments transformés

Préférer des jus de fruits et des plats maison

Prendre des protéines animales et/ou végétales au quotidien

Faire cuire ses aliments doucement à basse cuisson

Consommer du bon gras

2 Litres d'eau par jour minimum



# - RECOMMENDATIONS -

Chakra coronal

Chakra 3eme oeil

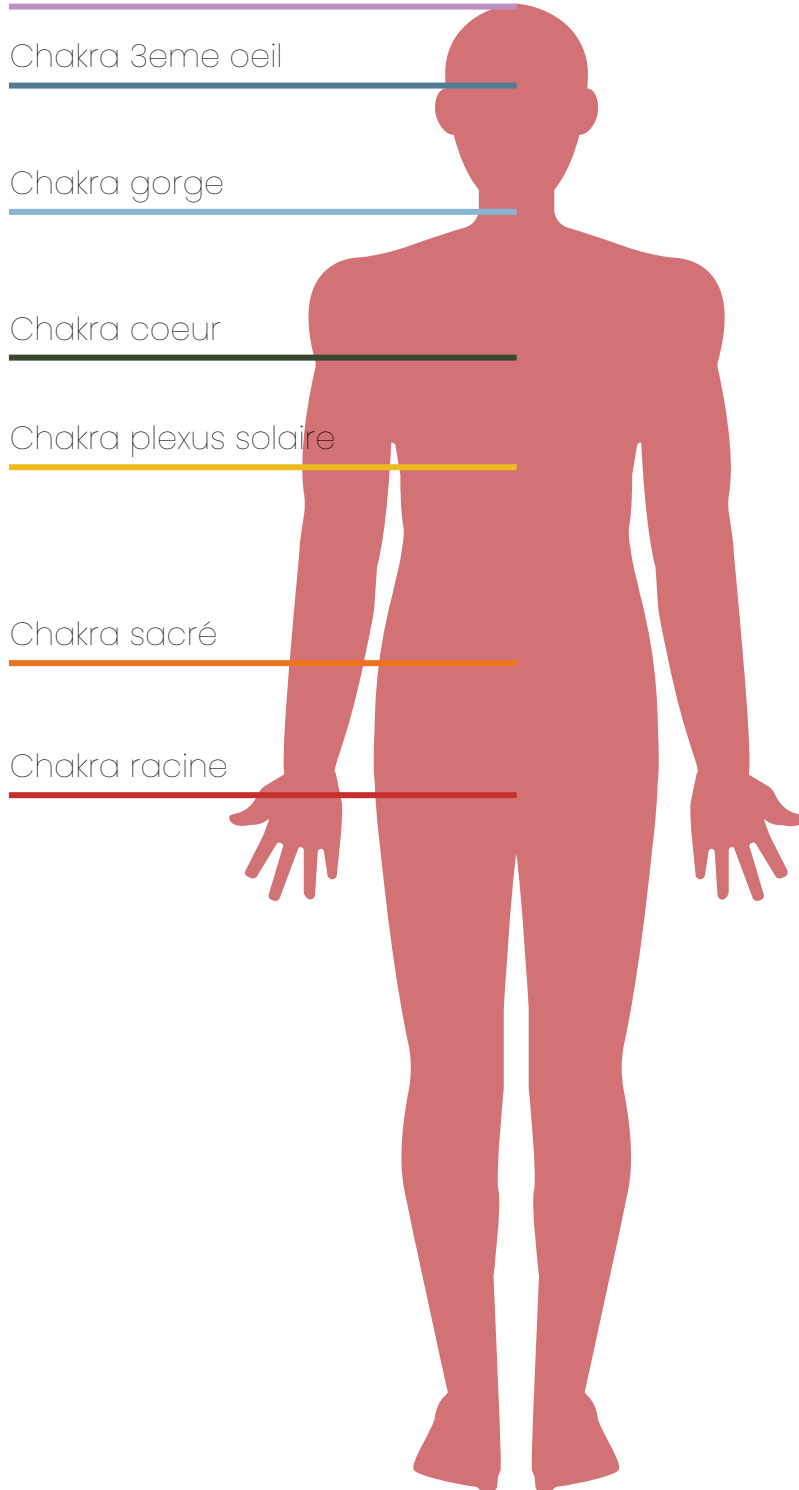
Chakra gorge

Chakra coeur

Chakra plexus solaire

Chakra sacré

Chakra racine










- ANGOISSES, STRESS -

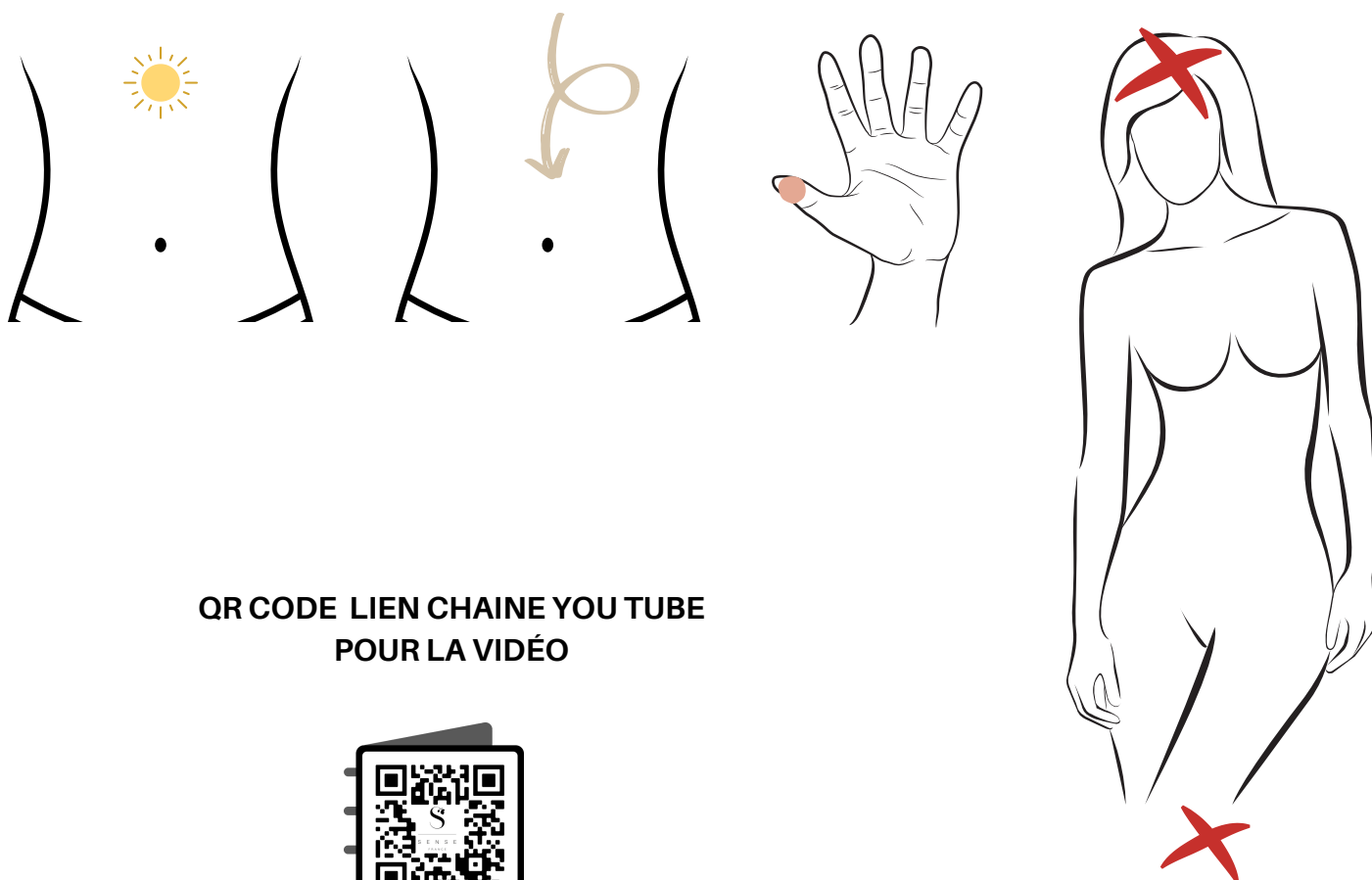
## - ANGOISSES, AGITATION INTÉRIEURE -



L'angoisse est caractérisée par un état de désarroi psychique où j'ai le sentiment d'être limité et restreint dans mon espace et surtout étouffé dans mes désirs. Je sens mon espace limité par des frontières qui, en réalité, n'existent pas. « Je suis pris » ou « je me sens pris au piège ».

### PRATIQUE D'UN RITUEL QUAND TU RESSENS L'ANGOISSE OU LE STRESS ARRIVER ...

- INSPIRE ET EXPIRE X5
- PLACE TA MAIN SUR LE PLEXUS SOLAIRE (INSPIRE), SUR L'EXPIRATION FAIRE DES ROTATIONS AVEC LE BOUT DE TES DOIGTS X4 
- TOUJOURS AVEC TA MAIN SUR LE PLEXUS SOLAIRE (INSPIRE), SUR L'EXPIRATION AVEC TA POMME DE MAIN GLISSE JUSQU'AU BAS DE TON VENTRE EN RESSENS LES TENSIONS SUR LA LIGNE. X3
- INSPIRE/ EXPIRE-> PINCE LE HAUT DE TA PREMIERE PHALANGE DU POUCE (BASE DE L'ONGLE ET MILIEU DE LA PHALANGE INTÉRIEUR) X2 SUR CHAQUE DOIGT 
- PLACE TES PIEDS AU SOL & TES DOIGTS SUR LE SOMMET DE TON CRÂNE, FERME LES YEUX ET RESSENS L'ÉNERGIE VÉHICULER DE HAUT EN BAS. 



**QR CODE LIEN CHAÎNE YOU TUBE  
POUR LA VIDÉO**



**SOLUTION PAGE 5**

# - ANGOISSE, AGITATION INTÉRIEURE



## QUI CONSULTER?

- Aller voir un(e) sophrologue
- Faire une séance de kinésiologie
- Faire un soin énergétique pour rééquilibrer les chakras
- Faire un massage du ventre et du dos pour éliminer les tensions

En plus faire son rituel quotidien pour avoir un cadre

## LES INDISPENSABLES...

- SE COUCHER AVANT 23H
- RIRE
- SE CONNECTER À LA NATURE
- MANGER UNE ALIMENTATION Saine POUR LE CORPS (VOIR MAUX DE VENTRE + INTRO)
- ACCEPTER LES ÉVÈNEMENTS SANS CHERCHER À CONTROLER
- PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE 2FOIS PAR SEMAINE
- DEMANDER DU SOUTIEN & PARTAGER AVEC UNE AUTRE PERSONNE SON ÉTAT DE STRESS
- FAIRE UNE OU DES ACTIVITÉS POUR STIMULER SA CRÉATIVITÉ .
- FAIRE LES CHOSES EN CONSCIENCE ET EN PLEINE PRÉSENCE
- RESTER SUR LES ÉCRANS UNIQUEMENT SUR UN TEMPS DONNÉ DE LA JOURNÉE.
- ÉCOUTER DE LA MUSIQUE, LIRE UN LIVRE
- RÉPONDRE AUX QUESTIONS : EST-CE QUE JE SUIS AU BON ENDROIT ? EST-CE QUE JE SUIS PLEINEMENT ÉPANOUIE ?

## HUILES ESSENTIELLES...

### A DIFFUSER :

MÉLANGER & DIFFUSER DANS LES PIÈCES À VIVRE (1H LE MATIN & 1 L'APRÈS-MIDI).

- HE ÉPINETTE NOIRE
- HE MENTHE POIVRÉE
- ESSENCE DE CITRON
- HE BASILIC EXOTIQUE

### A APPLIQUER:

MÉLANGER PUIS APPLIQUER EN MASSAGE LE LONG DE LA COLONNE VERTÉBRALE 3 FOIS PAR JOUR PENDANT 10 JOURS

- HE BOIS DE HÔ 10 GOUTTES
- HE THYM À LINALOL 10 GOUTTES
- HE BASILIC EXOTIQUE 10 GOUTTES
- HE ÉPINETTE NOIRE 10 GOUTTES
- HUILE VÉGÉTALE DE SON CHOIX 5ML



## LES INTERDITS ...

- ALCOOL, SODA OU BOISSONS SUCRÉES
- MANGER GRAS
- S'ENDORMIR DEVANT UN ÉCRAN
- CONSOMMER DES DROGUES



# - DOULEURS ARTICULAIRES -

# - DOULEURS ARTICULAIRES



Une articulation est une partie du corps où se réunissent deux ou plusieurs os permettant un mouvement adapté à l'anatomie du corps humain (synonyme : joint, jonction, jointure). L'articulation représente la facilité, la mobilité, l'adaptabilité et la flexibilité, donnant au mouvement grâce et fluidité. Toutes ces qualités simples sont possibles avec une articulation en parfait état. Cependant elle a aussi ses limites.

## PRATIQUE D'UN RITUEL QUAND TU RESSENS L'ANGOISSE OU LE STRESS ARRIVER ...

- INSPIRE ET EXPIRE X5
- PLACE TA MAIN SUR LE PLEXUS SOLAIRE (INSPIRE), SUR L'EXPIRATION FAIRE DES ROTATIONS AVEC LE BOUT DE TES DOIGTS X4
- TOUJOURS AVEC TA MAIN SUR LE PLEXUS SOLAIRE (INSPIRE), SUR L'EXPIRATION AVEC TA POMME DE MAIN GLISSE JUSQU'AU BAS DE TON VENTRE ET RESSENS LES TENSIONS SUR LA LIGNE. X3
- INSPIRE/ EXPIRE-> PINCE LE HAUT DE TA PREMIERE PHALANGE DU POUCE (BASE DE L'ONGLE ET MILIEU DE LA PHALANGE INTÉRIEURE) X2 SUR CHAQUE DOIGT
- PLACE TES PIEDS AU SOL & TES DOIGTS SUR LE SOMMET DE TON CRÂNE, FERME LES YEUX ET RESSENS L'ÉNERGIE VÉHICULER DE HAUT EN BAS.



**CHAQUE ARTICULATION DEMANDE LA MÊME  
TECHNIQUE DE MASSAGE MAIS AUSSI BEAUCOUP  
D'ÉTIREMENTS (VOIR VIDÉO)**

**QR CODE LIEN CHAÎNE YOU TUBE  
POUR LA VIDÉO**



# - DOULEURS ARTICULAIRES



## QUI CONSULTER?

- Faire un soin énergétique
- Faire une séance d'ostéopathie
- Rechercher avec un(e) kinésologue d'où viennent les douleurs
- Se faire masser régulièrement
- Faire du pilate ou du yoga
- Faire une séance de réflexologie
- Faire une séance d'acupuncture

## LES INDISPENSABLES...

- SE COUCHER AVANT 23H
- MANGER 3 FOIS PAR SEMAINE DU POISSON
- SE METTRE EN MOUVEMENT
- MANGER UNE ALIMENTATION Saine POUR LE CORPS ( VOIR MAUX DE VENTRE + INTRO)
- ACCEPTER LES ÉVÈNEMENTS SANS CHERCHER À CONTROLER
- PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SOUPLE 2FOIS PAR SEMAINE
- DEMANDER DU SOUTIEN & PARTAGER AVEC UNE AUTRE PERSONNE SES DOULEURS
- FAIRE UNE OU DES ACTIVITÉS POUR STIMULER SA CRÉATIVITÉ .
- FAIRE LES CHOSES EN CONSCIENCE ET EN PLEINE PRESENCE
- RÉPONDRE AUX QUESTIONS : DANS QUEL DOMAINE DE MA VIE "JE SUIS RAIDE"? OÙ EST MA DOULEUR ET QUELLE EST SA SIGNIFICATION ?

## HUILES ESSENTIELLES...

### À DIFFUSER :

MÉLANGER & DIFFUSER DANS LES PIÈCES À VIVRE (1H LE MATIN & 1 L'APRÈS-MIDI).

- HE ÉPINETTE NOIRE
- HE MENTHE POIVRÉE
- ESSENCE DE CITRON
- HE BASILIC EXOTIQUE

### À APPLIQUER:

MÉLANGER PUIS APPLIQUER EN MASSAGE LE LONG DE LA COLONNE VERTÉBRALE 3 FOIS PAR JOUR PENDANT 10 JOURS

- HE BOIS DE HÔ 10 GOUTTES
- HE THYM À LINALOL 10 GOUTTES
- HE BASILIC EXOTIQUE 10 GOUTTES
- HE ÉPINETTE NOIRE 10 GOUTTES
- HUILE VÉGÉTALE DE SON CHOIX 5ML

### LES INTERDITS ...

- ALCOOL, SODA OU BOISSONS SUCRÉES
- MANGER GRAS
- S'ENDORMIR DEVANT UN ÉCRAN
- CONSOMMER DES DROGUES





S E N S E

FRANCE

- TROUBLES CIRCULATOIRES -

# - TROUBLES CIRCULATOIRES



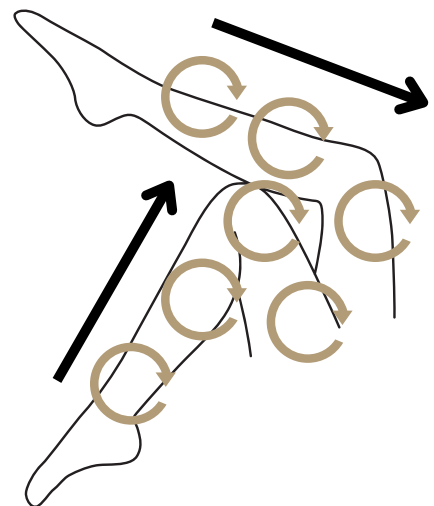
La circulation sanguine est reliée au cœur et au sang, symbole de vie. Le sang passe par tous les canaux du corps : artères, artérioles, veines, veinules, capillaires. Ces canaux sont nécessaires à la distribution de l'amour, de la joie et de la vie à travers le corps entier.

## PRATIQUE D'UN RITUEL QUAND TU RESSENS LA SENSATION D'UN MEMBRE LOURD ...

- DANS UN BAIN D'EAU FROIDE OU DANS UNE DOUCHE FROIDE SUR LES MEMBRES QUI ONT BESOIN DE RETROUVER UNE BONNE CIRCULATION.
- INSPIRE ET EXPIRE X5
- FLASHE LE QR CODE POUR METTRE TON CORPS EN MOUVEMENT.



VIDÉO.



**QR CODE LIEN CHAÎNE YOU TUBE  
POUR LA VIDÉO**





# - TROUBLES CIRCULATOIRES



## QUI CONSULTER?

- Faire des séances de cryothérapie
- Consulter son généraliste si trop de douleurs et fréquent pour avoir des bas de contention et un rendez-vous avec un fléologue
- Se faire masser régulièrement (drainage)
- Faire une séance de réflexologie
- Faire une séance d'acuponcture

## LES INDISPENSABLES...

- SE COUCHER AVANT 23H
- BOIRE BEAUCOUP D'EAU MINIMUM 2L
- METTRE VOTRE CORPS EN MOUVEMENT LE PLUS SOUVENT POSSIBLE
- MANGER UNE ALIMENTATION Saine POUR LE CORPS ( VOIR MAUX DE VENTRE + INTRO)
- PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE 2FOIS PAR SEMAINE
- RÉALISER UN DRAINAGE LYMPHATIQUE MINIMUM 1 FOIS PAR SEMAINE
- METTRE DES BAS DE CONTENTION
- ÉVITER LES VÊTEMENTS TROP SERRÉS
- SURÉLEVER LES JAMBES DANS LE LIT

## HUILES ESSENTIELLES...

### A APPLIQUER:

MÉLANGER PUIS APPLIQUER EN MASSAGE LE LONG DE LA COLONNE VERTÉBRALE 3 FOIS PAR JOUR PENDANT 10 JOURS

- HE CYPRÈS DE PROVENCE 10 GOUTTES
- HE MENTHE POIVRÉE 10 GOUTTES
- HE NAOULI 10 GOUTTES
- HE LENTISQUE PISTACHIER 10 GOUTTES
- HE GENEVRIER COMMUN 10 GOUTTES
- HUILE VÉGÉTALE CALOPHYLLE 5ML

### DANS LE BAIN

- HE MENTHE POIVRÉE 10 GOUTTES



“

### LES INTERDITS ...

- ALCOOL, SODA OU BOISSONS SUCRÉES
- MANGER GRAS
- S'ENDORMIR DEVANT UN ÉCRAN
- CONSOMMER DES DROGUES

”



S E N S E

FRANCE


- MAUX DU HAUT DU DOS -

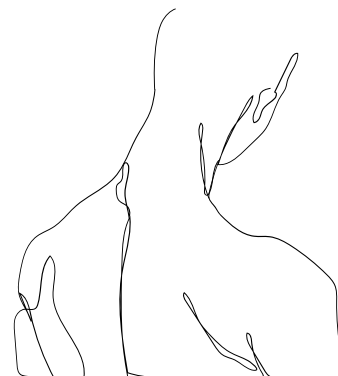
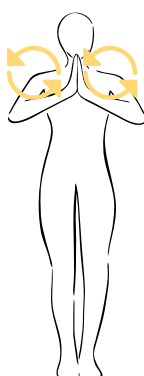
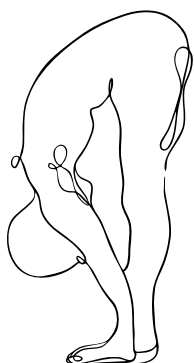
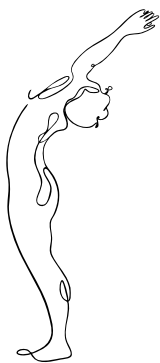
# - MAUX DU HAUT DU DOS



Le haut du dos correspond à la région du cœur et au centre énergétique cardiaque. Les maux de dos ont trait aux premiers stades de la conception, aux besoins de base et à la structure la plus fondamentale de l'être.

## PRATIQUE D'UN RITUEL QUAND TU RESSENS L'ANGOISSE OU LE STRESS ARRIVER ...

- INSPIRE ET EXPIRE X5
- INSPIRE, LÈVE LES BRAS AU CIEL. EXPIRE DESCENDS LES BRAS ET LE BUSTE VERS LE SOL ET RELÂCHE TON CORPS (RESSENS) X4
- RELÈVE TOI ET FAIS DES ROTATIONS DES ÉPAULES TOUT EN RESPIRANT CALMEMENT 
- BOIS UN GRAND VERRE D'EAU
- ÉTIRE TES OMOPLATES SUR TON EXPIRATION EN APPORTANT L'INTENTION DE LIBÉRER L'ÉNERGIE PUIS BLOQUER.
- ÉTIREMENT DE LA NUQUE ; DE BAS EN HAUT / DE DROITE À GAUCHE / EN DIAGONALE / EN ROTATION D'UN CÔTÉ PUIS DE L'AUTRE.



**QR CODE LIEN CHAÎNE YOU TUBE  
POUR LA VIDÉO**



# - MAUX DU HAUT DU DOS



## QUI CONSULTER?

- Faire un soin énergétique
- Faire une séance d'ostéopathie
- Rechercher avec un(e) kinésiologue d'où viennent les douleurs
- Se faire masser régulièrement
- Faire une séance de réflexologie
- Faire une séance d'acupuncture

## LES INDISPENSABLES...

- SE COUCHER AVANT 23H
- S'ÉTIRER CHAQUE JOUR (MATIN & SOIR)
- SE CONNECTER À LA NATURE
- MANGER UNE ALIMENTATION SAINES POUR LE CORPS ( VOIR MAUX DE VENTRE )
- ACCEPTER LES ÉVÈNEMENTS SANS CHERCHER À CONTRÔLER
- PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE 2FOIS PAR SEMAINE
- DEMANDER DU SOUTIEN & PARTAGER AVEC UNE AUTRE PERSONNE SON ÉTAT DE STRESS
- FAIRE UNE OU DES ACTIVITÉS POUR STIMULER SA CRÉATIVITÉ .
- FAIRE LES CHOSES EN CONSCIENCE ET EN PLEINE PRESENCE
- RESTER SUR LES ÉCRANS UNIQUEMENT SUR UN TEMPS DONNÉ DE LA JOURNÉE.
- ÉCOUTER DE LA MUSIQUE, LIRE UN LIVRE ...
- ÉTIREMENTS MATIN ET SOIR

## HUILES ESSENTIELLES...

### À DIFFUSER :

MÉLANGER & DIFFUSER DANS LES PIÈCES À VIVRE (1H LE MATIN & 1 L'APRÈS-MIDI).

- HE ÉPINETTE NOIRE
- HE MENTHE POIVRÉE
- ESSENCE DE CITRON
- HE BASILIC EXOTIQUE

### À APPLIQUER:

MÉLANGER PUIS APPLIQUER EN MASSAGE LE LONG DE LA COLONNE VERTÉBRALE 3 FOIS PAR JOUR PENDANT 10 JOURS

- HE BOIS DE HÔ 10 GOUTTES
- HE THYM À LINALOL 10 GOUTTES
- HE BASILIC EXOTIQUE 10 GOUTTES
- HE ÉPINETTE NOIRE 10 GOUTTES
- HUILE VÉGÉTALE DE SON CHOIX 5ML



“

### LES INTERDITS ...

- ALCOOL, SODA OU BOISSONS SUCRÉES
- MANGER GRAS
- S'ENDORMIR DEVANT UN ÉCRAN
- CONSOMMER DES DROGUES

”



S E N S E

FRANCE



- MAUX DU BAS DU DOS -

# - MAUX DU BAS DU DOS -



Souvent confondue avec les reins et communément associée au mal de reins cette région est située de la ceinture au coccyx. C'est une partie du système de soutien. Des douleurs à cette région dénotent la présence d'insécurités matérielles (travail, argent, biens) et affectives.

## PRATIQUE D'UN RITUEL QUAND TU RESSENS LES TENSIONS DANS LE BAS DU DOS ...

- INSPIRE ET EXPIRE X5
- INSPIRE, LÈVE LES BRAS AU CIEL. EXPIRE DESCENDS LES BRAS ET LE BUSTE VERS LE SOL ET RELÂCHE TON CORPS (RESSENS) X4
- RELÈVE TOI ET FAIS DES ROTATIONS DU BASSIN TOUT EN RESPIRANT CALMEMENT. 
- BOIS UN GRAND VERRE D'EAU
- COUCHE TOI AU SOL SUR UN TAPIS, LÈVE LE BASSIN VERS LE CIEL SUR L'EXPIRATION. X3
- REPLIS LES JAMBES SUR TON VENTRE ET BALANCE TON BASSIN DE DROITE À GAUCHE.
- POSE L'INTENTION DE LIBÉRER L'ÉNERGIE DANS LE BAS DU DOS 



**QR CODE LIEN CHAÎNE YOU TUBE  
POUR LA VIDÉO**



# - MAUX DU BAS DU DOS -



## QUI CONSULTER?

- Faire un soin énergétique
- Faire une séance d'ostéopathie
- Rechercher avec un(e) kinésologue d'où viennent les douleurs
- Se faire masser régulièrement
- Faire une séance de réflexologie
- Faire une séance d'acupuncture

## LES INDISPENSABLES...

- SE COUCHER AVANT 23H
- RIRE
- SE CONNECTER À LA NATURE
- MANGER UNE ALIMENTATION SAINES POUR LE CORPS ( VOIR MAUX DE VENTRE )
- ACCEPTER LES ÉVÈNEMENTS SANS CHERCHER À CONTRÔLER
- PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE 2FOIS PAR SEMAINE
- DEMANDER DU SOUTIEN & PARTAGER AVEC UNE AUTRE PERSONNE SON ÉTAT DE STRESS
- FAIRE UNE OU DES ACTIVITÉS POUR STIMULER SA CRÉATIVITÉ .
- FAIRE LES CHOSES EN CONSCIENCE ET EN PLEINE PRESENCE
- RESTER SUR LES ÉCRAN UNIQUEMENT SUR UN TEMPS DONNER DE LA JOURNÉE.
- ÉCOUTER DE LA MUSIQUE, LIRE UN LIVRE ...

## HUILES ESSENTIELLES...

### À APPLIQUER:

MÉLANGER PUIS APPLIQUER EN MASSAGE

- HE GAULTHERIE COUCHÉE 10 GOUTTES
- HE EUCALYPTUS CITRONNÉ 10 GOUTTES
- HE ROMARIN À CAMPHRE 10 GOUTTES
- HE LAURIER SUPER 5 GOUTTES
- HE LAVANDIN SUPER 5 GOUTTES
- HE HÉLICHRYSE ITALIENNE 5 GOUTTES
- HUILE VÉGÉTALE DE SON CHOIX 5ML



“

### LES INTERDITS ...

- ALCOOL, SODA OU BOISSONS SUCRÉES
- MANGER GRAS
- S'ENDORMIR DEVANT UN ÉCRAN
- CONSOMMER DES DROGUES

”



- ÉPUISEMENT, FATIGUE -



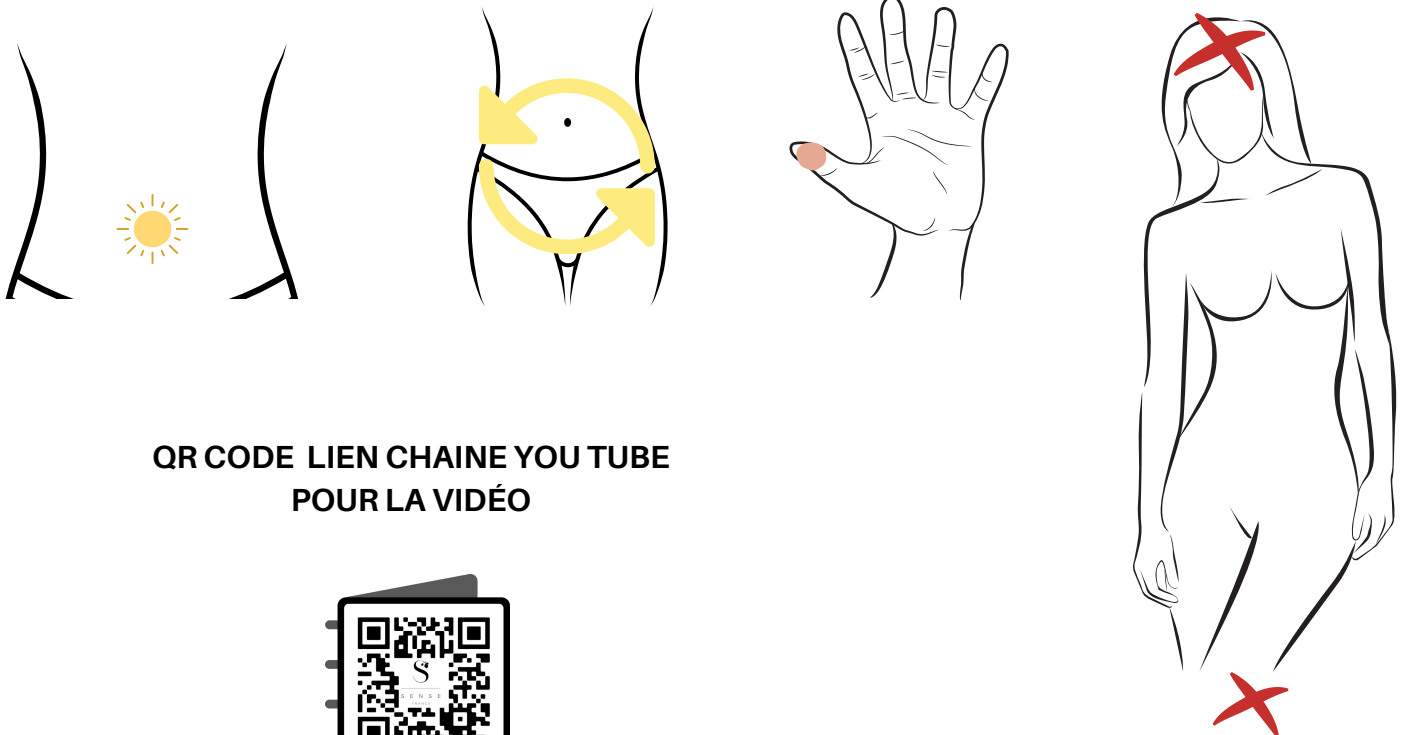
# - ÉPUISEMENT, FATIGUE -



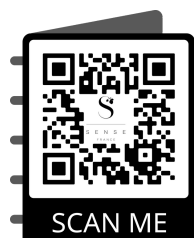
La fatigue me donne l'impression d'être à plat. Intérieurement, je suis vidé(e). Où est passé ma motivation ? Mes inquiétudes, mes peurs, mes peines et mes blessures intérieures m'amènent à lutter et à résister. Plutôt que de centrer mon énergie pour trouver le point commun à mes difficultés, je l'éparpille dans trop de directions à la fois.

## PRATIQUE D'UN RITUEL QUAND TU RESSENS LA FATIGUE ARRIVER ...

- INSPIRE ET EXPIRE X5
- PLACE TA MAIN SUR LE BAS DU NOMBRIL (INSPIRE), SUR L'EXPIRATION FAIRE DES ROTATIONS AVEC LE BOUT DE TES DOIGTS X4
- ROTATION DU BASSIN D'UN CÔTÉ PUIS DE L'AUTRE X3 (LIBÈRE L'ÉNERGIE QUI RESTE COINCÉE DANS TON BASSIN)
- INSPIRE/ EXPIRE-> PINCE LE HAUT DE TA PREMIÈRE PHALANGE DU POUCE (BASE DE L'ONGLE ET MILIEU DE LA PHALANGE INTÉRIEURE) X2 SUR CHAQUE DOIGT
- PLACE LES PIEDS AU SOL & TES DOIGTS SUR LE SOMMET DE TON CRÂNE, FERME LES YEUX ET RESSENS L'ÉNERGIE VÉHICULER DE HAUT EN BAS.



**QR CODE LIEN CHAÎNE YOU TUBE  
POUR LA VIDÉO**



**SOLUTION PAGE 20**

# - ÉPUISEMENT, FATIGUE -



## QUI CONSULTER?

- Faire un suivi avec une naturopathe
- Faire un soin énergétique
- Faire une séance de sophrologie
- Se faire masser régulièrement
- Faire une séance de réflexologie
- Faire une séance d'acupuncture

## LES INDISPENSABLES...

- SE COUCHER AVANT 23H
- SE CONNECTER À LA NATURE
- BOIRE BEAUCOUP D'EAU
- MANGER UNE ALIMENTATION SAINES POUR LE CORPS ( VOIR MAUX DE VENTRE )
- ACCEPTER LES ÉVÈNEMENTS SANS CHERCHER À CONTRÔLER
- PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 FOIS PAR SEMAINE
- DEMANDER DU SOUTIEN & PARTAGER AVEC UNE AUTRE PERSONNE SON ÉTAT DE FATIGUE
- FAIRE UNE PAUSE OU PLUSIEURS PAUSES DANS TON QUOTIDIEN POUR TE CONNECTER À TOI.
- FAIRE LES CHOSSES EN CONSCIENCE ET EN PLEINE PRÉSENCE
- RESTER SUR LES ÉCRANS UNIQUEMENT SUR UN TEMPS DONNER DE LA JOURNÉE.
- ÉCOUTER DE LA MUSIQUE, LIRE UN LIVRE ...

## HUILES ESSENTIELLES...

### À DIFFUSER :

METTRE DANS LE BAIN DÉJÀ COULÉ, DEUX FOIS PAR SEMAINE

- HE ROMARIN À CAMPHRE 10 GOUTTES
- HE LAURIER NOBLE 10 GOUTTES

### À APPLIQUER:

MÉLANGER PUIS APPLIQUER EN MASSAGE LE LONG DE LA COLONNE VERTÉBRALE 3 FOIS PAR JOUR PENDANT 10 JOURS

- HEGAULTHÉRIE COUCHÉE 10 GOUTTES
- HE ROMARIN À CAMPHRE 10 GOUTTES
- HE LAURIER NOBLE 10 GOUTTES
- HUILE VÉGÉTALE DE SON CHOIX 5ML



“

### LES INTERDITS ...

- ALCOOL, SODA OU BOISSONS SUCRÉES
- MANGER GRAS
- S'ENDORMIR DEVANT UN ÉCRAN
- CONSOMMER DES DROGUES

”



S E N S E

FRANCE




- DOULEURS MENSTRUELLES -

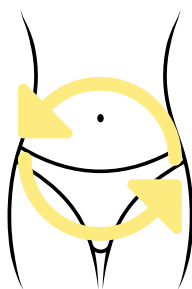
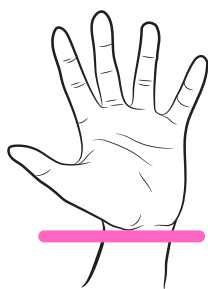
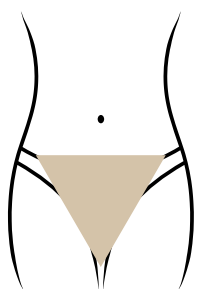
# - DOULEURS MENSTRUELLES



Les menstruations sont l'écoulement, par le vagin, de sang provenant de la muqueuse utérine. Elles surviennent périodiquement chez une femme non enceinte, entre la puberté et la ménopause. Les douleurs menstruelles peuvent être reliées à de la culpabilité et de la colère.

## PRATIQUE D'UN RITUEL QUAND TES MENSTRUATIONS ARRIVENT ...

- PLACE TES MAINS SUR TES OVAIRES EN TRIANGLE, INSPIRE ET EXPIRE X5 
- FAIRE DES LISSAGES SUR ET SOUS CHAQUE POIGNET PENDANT 1 MIN 
- FAIRE 3 ROTATIONS D'UN COTÉ PUIS DE L'AUTRE AVEC TON BASSIN 
- BOIRE UN GRAND VERRE D'EAU
- CRÉE UN MAXIMUM D'ESPACE AU NIVEAU DU BASSIN (rotation bassin)
- ASSIEDS TOI, TENDS LES JAMBES ET AVANCE TON BUSTE CONTRE TES JAMBES (ÉTIRE)
- LA MÊME CHOSE MAIS LES JAMBES ÉCARTÉES
- PLIE UNE JAMBE À L'INTERIEUR ET AVANCE TON BUSTE CONTRE TES JAMBES
- IDEM AVEC L'AUTRE JAMBE
- PRENDS LE TEMPS DE TE RELEVER EN DÉROULANT LA COLONNE VERTÉBRALE
- INSPIRE, LÈVE LES BRAS ET EXPIRE, GRANDIS TOI.
- REMERCIE TOI DE CE MOMENT ACCORDÉ.
- BOIRE UN GRAND VERRE D'EAU



*Mon corps est en plein processus de nettoyage...  
J'accepte de libérer les déchets de mon corps chaque mois ...  
Je suis fière d'être celle que je suis ...  
Merci la vie pour ce cadeau que tu m'offres chaque jour...*

**QR CODE LIEN CHAÎNE YOU TUBE  
POUR LA VIDÉO**



**SOLUTION PAGE 23**

# - DOULEURS MENSTRUELLES



## QUI CONSULTER?

- Faire un suivi avec une Naturopathe
- Faire un soin énergétique
- Faire une séance d'ostéopathie et gynécologue pour vérifier que le corps physique est bien équilibré
- Faire une séance d'acupuncture
- Faire de la réflexologie

et en fonction de l'évolution d'autres professionnels du bien-être peuvent t'aider.

## LES INDISPENSABLES...

- SE DÉTENDRE
- PRENDRE 6 CAPSULES D'HUILE VÉGÉTALE D'ONAGRE OU DE BOURRACHE DOSÉES À 500MG PENDANT 3 MOIS (SAUF LES 5 JOURS DE RÉGLES).
- RESTER ALLONGÉE AVEC UNE BOUILLOTTE SUR LE BAS VENTRE.
- BOIRE DE L'EAU MINÉRALE RICHE EN MAGNÉSIUM
- FAIRE BOUGER SON CORPS EN DOUCEUR POUR METTRE DE LA FLUIDITÉ DANS LE BASSIN ET LE BAS DU VENTRE.
- FAIRE CIRCULER LA DOULEUR SUR TON EXPIRATION VERS LE SOL
- MANGER LÉGER AVANT ET PENDANT CETTE PÉRIODE

### HUILES ESSENTIELLES...

#### A APPLIQUER:

MÉLANGER PUIS APPLIQUER EN MASSAGE SUR L'ABDOMEN, PENDANT 3 JOURS AVANT ET PENDANT LES DOULEURS MENSTRUELLES

- HE ESTRAGON 5gouttes
- HE LENTISQUE PISTACHIER 5gouttes
- HUILE VÉGÉTAL AU CHOIX 1cuillère à café



### LES INTERDITS ...

- ALCOOL, SODA OU BOISSONS SUCRÉES
- NE PAS MANGER GRAS
- S'ENDORMIR DEVANT UN ÉCRAN
- CONSOMMER DES DROGUES




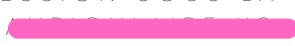





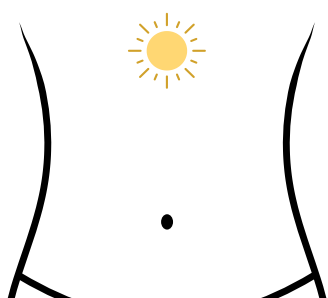
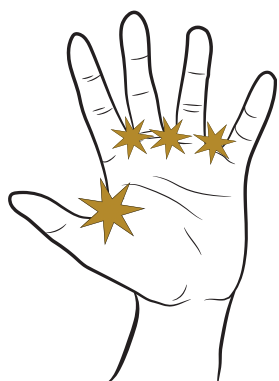
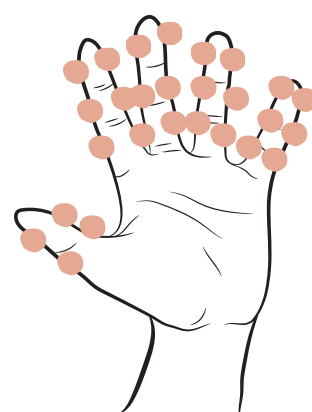
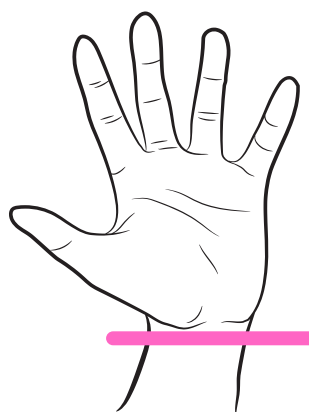
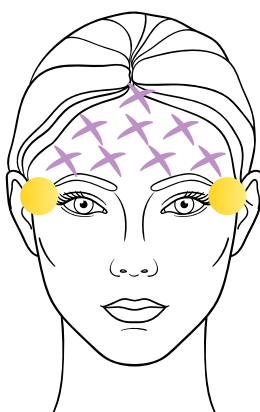
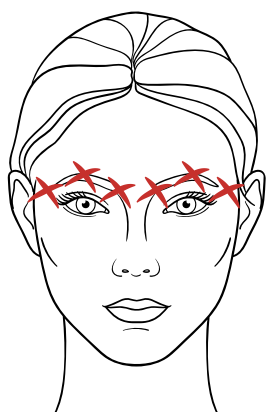
- MAUX DE TÊTE -

# - MAUX DE TÊTE -

Il y a plusieurs causes aux maux de tête. Par exemple : le stress et la tension, quand je m'efforce tant bien que mal « d'être » d'une certaine façon ou de « faire » telle chose. Le mal de tête apparaît souvent quand j'essaie trop fort mentalement d'accomplir quelque chose ou quand je suis obsédé par ce, qui s'en vient et que je suis inquiet de ce qui m'attend dans l'avenir.

## PRATIQUE D'UN RITUEL QUAND TU RESSENS LA MIGRAINE ARRIVER ...

- INSPIRE ET EXPIRE X5
- PLACE TES DOIGTS SUR TES SOURCILS ET FAIS DES PETITES PRESSION X4 
- CONTINUER CETTE ACTION SUR TOUT LE FRONT EN REMONTANT X4 
- FAIRE DES ROTATIONS SUR LES TEMPES X3 AU RYTHME DE LA RESPIRATIO 
- FAIRE UNE LÉGÈRE PRESSION SOUS LA LIGNE DU POIGNET, DANS LE PROLONGEMENT DE L' 
- BOIRE 1 GRAND VERRE D'EAU
- PRESSION LÉGÈRE SUR CHAQUE COTÉ DES ARTICULATIONS DES DOIGTS X2 
- PRESSION LÉGÈRE ENTRE CHAQUE DOIGT X2 
- AVEC UNE GRANDE INSPIRATION ET EXPIRATION RÉALISER UNE PRESSION SUR LE PLEXUS SOLAIRE. 



QR CODE LIEN CHAINE YOU TUBE  
POUR LA VIDÉO



# - MAUX DE TÊTE -



## QUI CONSULTER?

Si occasionnel :

- Aller voir un(e) naturopathe pour l'équilibre alimentaire
- Faire un soin énergétique pour rééquilibrer les chakras
- Une ou plusieurs séances d'acuponcture
- Faire des séances de réflexologie

Si trop souvent :

- Aller en plus du reste au dessus, voir un neurologue.

## LES INDISPENSABLES...

- AÉRER LES PIÈCES FERMÉES
- ÊTRE DANS UN LIEU CALME AVEC PEU DE LUMINOSITÉ
- BOIRE MINIMUM 9 VERRES D'EAU DANS LA JOURNÉE
- ARRÊTER LE CHOCOLAT, LE VIN BLANC, LE GIBIER, LE FROMAGE.
- ÉVITER LE TABAC & LE CAFÉ.
- ATTENTION À LA PRISE DE MÉDICAMENTS EN EXCÈS OU NON APPROPRIÉE
- LÂCHE LE MENTAL ET CONNECTE TOI À TON COEUR.
- UN MAL DE TÊTE TROP FRÉQUENT PEUT CACHER AUTRE CHOSE (LA CONSULTATION CHEZ SON MÉDECIN EST INDISPENSABLE)

## HUILES ESSENTIELLES...

### À DIFFUSER :

DIFFUSION OU EN APPLICATION LOCALISER (TEMPES ET FRONT) 10MIN LE MATIN & 10MIN L'APRÈS-MIDI.

- HE MENTHE POIVRÉE

### À APPLIQUER :

MÉLANGER PUIS APPLIQUER 2 À 3 GOUTTES EN MASSAGE SUR LES TEMPES, LE FRONT ET SUR LES SOURCILS AU BESOIN TOUTES LES HEURES.

- HE MENTHE POIVRÉE 1ml
- HE LAVANDIN SUPER 1ml
- HE CAMOMILLE ROMAINE 0,5ml
- HE BASILIC EXOTIQUE 1ml
- HE GAULTHÉRIE COUCHÉ 1ml
- HE GIROFLE 0,5ml



**LES INTERDITS ...**

- ALCOOL, SODA OU BOISSONS SUCRÉES
- MANGER GRAS
- S'ENDORMIR DEVANT UN ÉCRAN
- CONSOMMER DES DROGUES
- FAIRE DU SPORT





S E N S E

FRANCE

- MAUX DE VENTRE -

# - MAUX DE VENTRE -



Le ventre ou abdomen est la partie inférieure et antérieure du tronc humain, renfermant principalement les intestins. Tout comme dans ma vie de tous les jours, si je me gave trop vite de nourriture, j'ai le « ventre plein », j'ai le goût de dormir et je vis un certain inconfort.

## PRATIQUE D'UN RITUEL QUAND TU RESSENS LES MAUX DE VENTRE ARRIVER ...

- INSPIRE ET EXPIRE X5
- PLACE TA MAIN SUR LE PLEXUS SOLAIRE (INSPIRE), SUR L'EXPIRATION FAIRE DES ROTATIONS AVEC LE BOUT DE TES DOIGTS X4
- TOUJOURS AVEC TA MAIN SUR LE PLEXUS SOLAIRE (INSPIRE), SUR L'EXPIRATION AVEC LA POMME DE LA MAIN GLISSE JUSQU'AU BAS DU VENTRE EN RESSENS LES TENSIONS SUR LA LIGNE. X3
- INSPIRE/ EXPIRE-> FAIRE DES ROTATIONS TOUT AUTOUR DU VENTRE AVEC UNE RESPIRATION LENTE.
- REPASSER PLUSIEURS FOIS SUR CHAQUE ZONE DE TENSION
- APPLIQUER UNE BOUILLOTTE CHAUDE SI LES TENSIONS PERSISTENT.
- BOIRE UN GRAND VERRE D'EAU



**QR CODE LIEN CHAINE YOU TUBE  
POUR LA VIDÉO**



# - MAUX DE VENTRE -



## QUI CONSULTER?

- Faire une consultation chez son généraliste si trop de douleurs ou fréquentes.
- Faire une séance de Naturopathie
- Rechercher avec un(e) kinésologue d'où viennent les douleurs
- Se faire masser régulièrement dos et ventre
- Faire une séance de réflexologie
- Faire une séance d'acuponcture

## LES INDISPENSABLES...

- AVOIR UNE ALIMENTATION SAINE ET SE TENIR À UNE ROUTINE.
- LE MATIN
- BOIRE UN GRAND VERRE D'EAU AU RÉVEIL
  - PRIVILÉGIER LE SALÉ
  - MANGER À SA FAIM
  - ÉVITER LE SUCRE
- LE MIDI
- LA MOITIÉ DE L'ASSIETTE DE LÉGUMES, L'AUTRE MOITIÉ 1/3 DE PROTÉINES, 1/3 DE FÉCULENTS
  - MANGER DE TOUT EN QUANTITÉ RAISONNABLE.
  - ÉVITER AU MAXIMUM TROP DE GLUTEN
- LE SOIR
- LA MÊME COMPOSITION D'ASSIETTE QUE LE MIDI
  - ÉVITER DE MANGER DES CRUDITÉS
- ENTRE LES REPAS
- BOIRE DE L'EAU
  - PRENDRE QUELQUES OLÉAGINEUX SI UN CREUX.

## HUILES ESSENTIELLES...

### À APPLIQUER:

MÉLANGER PUIS APPLIQUER EN MASSAGE SI DOULEURS,  
CRAMPES OU DIGESTION DIFFICILE

- HE ESTRAGON 10 GOUTTES
- HE MENTHE POIVRÉE 10 GOUTTES
- HE MAJOLAINES DES JARDINS 10 GOUTTES
- HUILE VÉGÉTALE DE SON CHOIX 5ML



“

### LES INTERDITS ...

- ALCOOL, SODA OU BOISSONS SUCRÉES
- MANGER GRAS
- S'ENDORMIR DEVANT UN ÉCRAN
- CONSOMMER DES DROGUES

”



# DES ELIXIRS ADAPTES

Les Elixirs s'adaptent à vos maux du quotidien.

## ELIXIR COCOON

- Maux du dos
- Douleurs menstruelles
- Maux de tête

## ELIXIR CRAQUANT

- Douleurs articulaires
- Troubles circulatoires
- Maux de tête
- Maux du ventre

## ELIXIR CONSCIENCE

- Angoisse, stress
- Maux du dos
- Epuisement, fatigue



Afin de compléter vos rituels, retrouvez nos conseils et vidéos sur notre nouvelle chaîne Youtube !

