

Ref. AB0402

### Composition du coffret Découverte Anti-Stress

#### 4 Huiles Essentielles :

- Lavande vraie (10ml),
- Mandarine (10ml),
- Petit Grain Bigarade (10ml),
- Ylang Ylang extra (5ml)

#### 1 Huile végétale :

- Huile d'Amande douce (50ml)



Photo exemple : composition non contractuelle

1 **aromathèque AromaBio** : Une exclusivité AromaBio. Pour stocker et emporter en toute sérénité jusqu'à 16 huiles essentielles et 4 huiles végétales. Vous retrouverez tous les détails sur [la page des accessoires](#).

D'une valeur de 16,90 €

1 **Livret HECT** : Le livret "[Huiles Essentielles Chémotypées](#)" du Dr A. Zhiri et D. Baudoux. Ce livre, très complet, de 88 pages, sera idéal pour découvrir "l'essentiel" sur l'emploi, les vertus, les qualités, les conseils des HECT.

D'une valeur de 5,50 €

1 **Livret Huiles Végétales** : Le livret "[Huiles végétales](#)" du D. Baudoux. Ce livre a pour but de vous présenter les atouts des huiles végétales pour la santé et la beauté. Ainsi, vous serez à même de pratiquer des soins simples mais efficaces.

D'une valeur de 1,44 €

1 **Flacon en verre fumé 15 ml avec système codigoutte** : Le [Flacon verre 15 ml](#) avec compte-gouttes est indispensable pour réaliser vos propres « synergies ».

D'une valeur de 1,25 €

**Stressé ? Détendez-vous grâce aux huiles essentielles** et découvrez un réel bien-être...

Quatre huiles essentielles majeures en aromathérapie et alliées précieuses pour apaiser les tensions nerveuses, relaxer le corps comme le mental

### Quelques suggestions d'utilisation

#### Dans le bain

Laissez-vous aller dans un bain chaud aux huiles essentielles. DILUEZ les huiles essentielles dans une cuillère à soupe de lait entier (ou du dispersant en vente sur [www.aromabio.fr](http://www.aromabio.fr)) avant de les incorporer à l'eau du bain.

Au choix ou en synergie, faites confiance à votre nez :

Pour un adulte (20 gouttes)

10 gouttes d'huile essentielle de Lavande vraie + 10 gouttes d'huile essentielle de Mandarine  
ou 10 gouttes d'huile essentielle de Ylang Ylang + 10 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie  
ou 10 gouttes d'huile essentielle de Petit grain bigarade + 10 gouttes d'essence de Mandarine

Pour un bain « enfant », 10 gouttes d'huiles essentielles suffisent amplement.

Outre le plaisir du bain, les molécules aromatiques très volatiles embaumeront la salle de bain et amplifieront l'action calmante.

### En diffusion

Au bureau, dans les pièces de la maison, diffusez régulièrement de l'essence de zeste de Mandarine, de l'huile essentielle de Lavande vraie 20 mn toutes les 2 heures. (Evitez l'huile essentielle d'Ylang Ylang dont le parfum très lourd peut incommoder)

Afin de favoriser le sommeil, diffusez l'huile essentielle 15 mn avant le coucher.

### En friction ou en massage

Incorporez dans une noisette d'huile végétale d'amande douce déposée dans le creux de la main 4 à 5 gouttes d'huile essentielle relaxante, ou simplement de l'huile essentielle de Ylang Ylang et déposez le mélange sur la face interne des poignets, sur le plexus solaire ainsi que sur la voûte plantaire qui est une excellente « porte d'entrée » pour les huiles essentielles.

Retrouvez davantage d'astuces et toutes les recettes pour utiliser vos huiles essentielles sur [www.aromabio.info](http://www.aromabio.info)  
Vous pourrez ensuite enrichir votre coffret au fur et à mesure, en le complétant sur le site [www.aromabio.fr](http://www.aromabio.fr)

*Tous les produits de votre coffret sont 100% naturels ou 100 % bio, certifiés, sans parabène, sans conservateur, sans parfum, sans alcool, non testé sur des animaux. Ils ont tous été soumis à des contrôles qualités rigoureux. Ils ont été sélectionnés parmi des producteurs respectueux de l'éthique et dans l'esprit du commerce équitable. Toutes les informations spécifiques concernant leurs traçabilités sont disponibles auprès d'AromaBio. Bonne utilisation et à bientôt sur [www.aromabio.fr](http://www.aromabio.fr)*