



Petite trousse Aroma : Attention & Vivacité

Sélectionner une essence à respirer pour aider à focaliser son attention et activer sa vivacité (par olfaction)

Contenu :

- 6 coquillages coloré avec cordon à accrocher sur un support rigide
- 1 boîte ronde avec compartiments pour ranger les coquillages parfumés
- 6 bouteilles d'huiles essentielles de 5 ml

Marron: Enracine et harmonise avec la Terre

Orange : Apaise les émotions exacerbées

Jaune : Ressource la Joie Interne et l'Optimisme

Vert : Active l'esprit supérieur

Bleu Clair : Triomphe des obsessions et des Dépendances

Bleu foncé : Apaise les chagrins et favorise la paix

Utilisation :

- Installer les 6 coquillages avec leur cordon sur un support rigide (ex tringle ou branche de de bois) : qui sont chacun stockés dans les compartiments de la boîte camembert.

- Procéder à la respiration de chaque coquillage parfumé et coloré pour sélectionner l'essence qui ressource le plus la personne (noter la couleur du coquillage lorsque la personne présente des signes de satisfaction lorsqu'elle respire le coquillage coloré)
- Faites respirer cette essence à la personne 3 fois par jour pendant 3 semaines en prenant 3 grandes respirations, soit avec le coquillage soit en mettant 1 à 2 gouttes de l'essence sur un linge. Il est possible de changer d'essence en fonction de son ressenti au cours de la période.
- Observer une semaine d'arrêt de l'olfaction et reprendre si nécessaire.
- Recharger les coquillage avec 1 ou 2 gouttes d'essence lorsque leur parfum s'est volatilisé.
- Garder les coquillages dans leurs compartiments colorés individuels s'ils ne sont pas utilisés.



Références scientifiques :

Ref 1 : Dania Cheaha, Acharaporn Issuriya, Rodiya Manor, Jackapun Kwangjai, Thitima Rujiralai, Ekkasit Kumarnsit, Modification of sleep-waking and electroencephalogram induced by vetiver essential oil inhalation : *Journal of Intercultural Ethnopharmacology*, DOI: 10.5455/jice.20160208050736, 2016.

Ref 2 :

Josef Ilmberger, Eva Heuberger, Claudia Mahrhofer, Heidrun Dessovic, Dietlinde Kowarik and Gerhard Buchbauer
The Influence of Essential Oils on Human Attention. I: Alertness
Chem. Senses 26: 239–245, 2001

Ref 3 :

TERRY S. FRIEDMANN, M. D., A.B.H.M.
ATTENTION DEFICIT AND HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)

Association **KESSIE**

Bien-être énergétique par les huiles essentielles

www.kessiecreams.com, kessie.creams@gmail.com

<https://www.facebook.com/pg/Kessie.creams>