

dōTERRA

# Collection des solutions simples

Une **solution simple**? L'utilisation d'huiles essentielles.



## Prenez le temps de respirer. | A

Essayez d'abord les huiles essentielles en utilisation aromatique. Pour ce faire, versez une goutte dans vos paumes, puis frottez vos mains ensemble et placez-les autour de votre nez avant de respirer profondément. Chaque huile essentielle procure des bienfaits aromatiques uniques. Voyez par vous-même!

- Pour un arôme énergisant, utilisez de l'huile essentielle de **citron**.
- Pour un arôme apaisant, choisissez plutôt le mélange **dōTERRA Serenity**®.



### Citron | 15mL

*Nettoie les surfaces, ajoute de la saveur et diffuse un arôme stimulant*

- A À diffuser le matin
- I Ajouter une goutte à un verre d'eau
- T Appliquer sur les résidus tenaces et essuyer



### dōTERRA Serenity | 15mL

*Apaise l'âme, détend l'environnement et dégage un arôme calmant*

- A Mettre une goutte sur l'oreiller
- A Diffuser la nuit
- T Masser sur la plante des pieds

Essayez les deux pour découvrir l'expérience aromatique unique que procure chaque huile essentielle.

MÉTHODES  
D'UTILISATION

A Utilisation aromatique | I Usage interne | T Application topique



## Dégustez. | I

Ensuite, essayez le mélange **On Guard®** en usage interne. Versez une goutte dans un verre d'eau pour obtenir une boisson fortifiante.

*Pour une expérience sucrée et équilibrée, essayez d'ajouter une goutte à une cuillerée de miel à la place.*

### On Guard | 15mL

*Nettoie les surfaces, ajoute une saveur énergisante et dégage un arôme épicé*



- A** Diffuser en automne et en hiver
- I** Ajouter à de l'eau chaude et du miel
- T** Masser sur la plante des pieds



## Massez. | T

Appliquez maintenant la lotion **Deep Blue® Rub** sur votre peau. Versez une goutte dans vos paumes, frottez-les ensemble et massez votre cou et vos épaules. Comment vous sentez-vous?

### Deep Blue Rub

*Apaise, rafraîchit la peau et procure un arôme revigorant*

- T** Masser sur le bas du dos
- T** Appliquer avant ou après un entraînement
- T** Frotter sur le cou après une longue journée de travail



**Les huiles essentielles de dōTERRA sont toujours pures, puissantes et efficaces. Sûrs pour toute la famille, ces essentiels de tous les jours sont naturels et non synthétiques et sauront transformer votre maison en un clin d'œil.**

Pour des idées et des directives relatives à l'utilisation de vos nouveaux produits, visitez le [doterra.com/CA/fr/simple-solutions](https://doterra.com/CA/fr/simple-solutions)

