

Créer vos propres mélanges à diffuser est **simple comme bonjour!**

1. Déterminez votre besoin

Les arômes des huiles essentielles ont une influence sur l'atmosphère ambiante. Avant de fabriquer un mélange à diffuser, posez-vous la question suivante : quel effet ai-je envie de créer dans mon environnement?

2. Choisissez vos huiles

Sélectionnez ensuite entre deux et cinq huiles essentielles pour votre mélange à diffuser. Chacune d'elles dégage un arôme unique et vous pouvez marier les parfums pour personnaliser votre atmosphère. Voici un aide-mémoire sur les différents arômes pour vous aider à faire votre choix :



Agrumes : énergisant, vivifiant



Fleurs : doux, apaisant



Bois : terreux, propice au ressourcement



Herbes : revigorant, purifiant



Épices : chaud, vif

3. Trouvez l'équilibre

Approchez les bouteilles de votre nez et prenez une profonde inspiration. Quels arômes selon vous devraient prédominer? Quelles huiles devraient jouer un rôle plus discret? Ajoutez plus de gouttes des huiles sur lesquelles vous voulez mettre l'accent, et moins de celles dont vous souhaitez une présence plus subtile. Visez entre une et quatre gouttes pour chaque huile.



Vos achats **changent des vies.**

La mission de dōTERRA est de changer le monde, une goutte à la fois. Lorsque vous achetez des produits dōTERRA, vous soutenez des pratiques d'approvisionnement durables qui aident des communautés partout dans le monde.

Faites passer votre expérience des huiles essentielles à un niveau supérieur. Essayez ces produits!



Deep Blue® Rub Lotion

Enrichie du mélange d'huiles essentielles Deep Blue, cette lotion topique rafraîchit et réchauffe les zones ciblées.



dōTERRA Lifelong Vitality® Convenience Pack*

Ces trois suppléments pratiques apportent à votre organisme une nutrition optimale afin d'assurer le maintien d'une énergie continue, d'un bon état de santé et du bien-être général.



Vaporisateur On Guard®

Emportez les bienfaits du mélange On Guard partout où vous allez grâce à ce vaporisateur nettoyant de voyage pour les surfaces et les mains..

*NPN 80075879 (Microplex VMz®), 80074456 (xEO Mega®), 80082975 (Alpha CRS+®)

Balayer les codes QR de cette brochure pour découvrir comment recevoir des produits dōTERRA gratuits chaque mois et favoriser votre bien-être.

dōTERRA®

©2021 dōTERRA Holdings, LLC. Sauf en cas d'indication contraire, tous les mots suivis du symbole de marque de commerce et de marque déposée sont des marques de commerce et des marques déposées de dōTERRA Holdings, LLC.

v1 60217028



dōTERRA®

Les arômes essentiels



Saviez-vous que les bienfaits de vos huiles essentielles ne se limitent pas à la diffusion aromatique? Balayez le code QR pour en savoir plus sur les différentes façons d'utiliser les huiles essentielles de manière efficace et sécuritaire.



Présentation des **arômes essentiels**

Il n'aura jamais été aussi facile de transformer votre environnement qu'avec nos huiles essentielles et produits dérivés. Soyez assuré que les produits dōTERRA® sont toujours :

- ◆ purs et obtenus de façon éthique
- ◆ puissants et efficaces
- ◆ sécuritaires pour toute la famille.



On Guard® | 5 ml
Arôme : chaud, épicé, fortifiant



Orange sauvage | 5 ml
Arôme : vif, citronné, sucré



Menthe poivrée | 5 ml
Arôme : mentholé, frais, rafraîchissant



Citrus Bloom™ | 5 ml
Arôme : sucré, floral, acidulé



Balance® | 5 ml
Arôme : propice au ressourcement, à la méditation et à la tranquillité



Northern Escape | 5 ml
Arôme : vif, apaisant, notes de pin

Pour avoir des idées, des conseils et des directives sur l'utilisation de vos nouveaux produits, rendez-vous au [doterra.com/CA/fr/aroma-essentials](https://www.doterra.com/CA/fr/aroma-essentials)



Vos huiles utilisées au quotidien devraient être d'origine naturelle et exemptes de produits synthétiques



dōTERRA Serenity® | 5 ml
Arôme : calmant, apaisant, doux



Easy Air® | 5 ml
Arôme : revigorant, purifiant, revitalisant



Adaptiv™ | 5 ml
Arôme : sucré, propice à la positivité et à l'équilibre



dōTERRA Cheer® | 5 ml
Arôme : vif, épicé, énergisant

Diffuseur Laluz™

Élégant diffuseur d'huiles essentielles

- Créez l'environnement aromatique qui vous plaît au bureau et à la maison

Place à la créativité!

Vous ne savez pas comment profiter au mieux de vos nouveaux et magnifiques arômes? Voici quelques idées pour commencer.



Bain

Verser trois ou quatre gouttes de l'huile de votre choix dans un bain chaud pour profiter pleinement de l'arôme qui s'en dégage. Ou encore, mélanger l'huile à du sel d'Epsom pour vos prochains bains relaxants.
Voici quelques suggestions : dōTERRA Serenity®, Balance®, Citrus Bloom™, Adaptiv™



Soin vapeur

Ajouter une ou deux gouttes de l'huile de votre choix à un bol d'eau fumante, placer vos mains sur les bords pour former une coupe et inhaler la vapeur parfumée.
Voici quelques suggestions : menthe poivrée, Easy Air®, On Guard®



Brume de literie

Verser de cinq à sept gouttes de l'huile de votre choix dans un flacon pulvérisateur ambré de 30 ml rempli d'eau. Vous pouvez aussi y ajouter ¼ c. à soupe d'hamamélis.
Voici quelques suggestions : dōTERRA Cheer®, Citrus Bloom, Northern Escape, dōTERRA Serenity



Assainisseur d'air

Imbiber des tampons d'ouate d'une à trois gouttes de l'huile de votre choix, puis les placer dans les garde-robes, les tiroirs ou les grilles d'aération de la voiture pour rafraîchir l'air ambiant.
Voici quelques suggestions : menthe poivrée, Adaptiv, dōTERRA Cheer, orange sauvage



Massage des pieds

Mélanger quelques gouttes de l'huile de votre choix à une noisette d'huile de noix de coco fractionnée ou de lotion non parfumée, puis frictionner la plante des pieds.
Voici quelques suggestions : Balance, Northern Escape, On Guard