## Utiliser les huiles essentielles, c'est facile comme tout.



### Prenez le temps de respirer.



Essayez d'abord la menthe poivrée en utilisation aromatique. Versez une goutte dans vos paumes, puis frottez vos mains ensemble et placez-les autour de votre nez. Respirez profondément.



## Dégustez. | 1



Ensuite, essayez l'huile essentielle de citron en usage interne. Versez une goutte dans un verre d'eau pour obtenir une boisson rafraîchissante.



### Massez.



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?

Il est important d'utiliser vos nouvelles huiles essentielles de façon sécuritaire. Balayez les codes QR de cette brochure pour apprendre à utiliser correctement les huiles essentielles à la maison.

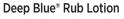


La mission de dōTERRA est de changer le monde, une goutte à la fois. Lorsque vous achetez des produits dōTERRA, vous soutenez des pratiques d'approvisionnement durables qui aident des communautés partout dans le monde.

## Aimez-vous vos nouveaux produits?

## Nous vous suggérons également ceux-ci!





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



#### Mousse nettoyante pour les mains On Guard®

Ce nettoyant pour les mains est infusé du mélange On Guard pour nettoyer et adoucir les mains



#### doTERRA 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.

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

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







# Chaque journée devrait commencer par un **début sain.**

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

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



#### Menthe poivrée\* | 5 ml

Apaise l'estomac, soulage les douleurs musculaires et soulage les rhumes

- A Verser quelques gouttes sur le plancher de la douche
- Aiouter une goutte au thé
- Masser les tempes



#### Citron | 5 ml

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

- A À diffuser le matin
- Ajouter une goutte à un verre d'eau
- Appliquer sur les résidus tenaces et essuyer



#### Deep Blue® | 5 ml

Apaise, rafraîchit la peau et procure un arôme revigorant

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



#### Arbre à thé\* | 5 ml

Lavande\* | 5 ml

Détend les tensions, apaise la peau.

favorise un environnement calme

A Mettre une goutte sur l'oreiller

Appliquer sur la peau

Aiouter à une tisane avant le coucher

Nettoie les surfaces, rafraîchit l'air et revitalise la peau

- A Diffuser dans les pièces étouffantes
- Appliquer sur la peau après le rasage
- Masser sur le cuir chevelu ou les ongles



#### Balance® | 5 mL

Encens | 5 ml

Embellit la peau, nettoie les surfaces

A Diffuser en travaillant ou en étudiant

et libère un arôme paisible

A Ajouter à un bain chaud

Mélanger avec un hydratant

Favorise un environnement calme et harmonieux et dégage un arôme paisible

- A Ajouter à un bain chaud
- Diffuser pendant la méditation
- Masser sur la plante des pieds



#### Easy Air® | 5 ml

Diffuse un arôme frais, fournit une sensation rafraîchissante et revigore les sens

- A Diffuser en hiver
- A Aiouter à de l'eau chaude et inhaler la vapeur
- Masser sur la poitrine ou le dos



#### ZenGest® | 5 ml

Sensation apaisante, goût sucré et arôme reposant

- A Diffuser pendant les déplacements en voiture
- Ajouter à de l'eau après un repas copieux
- Masser sur le ventre



#### On Guard® | 5 ml

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

- A Diffuser en automne et en hiver
- Ajouter à de l'eau chaude et du miel
- Masser sur la plante des pieds.



### Diffuseur Pebble™

Élégant diffuseur d'huiles essentielles

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

\*NPN 80061370 (Menthe poivrée)

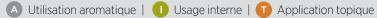
Pour avoir des idées, des conseils et des directives sur l'utilisation de vos nouveaux produits, rendez-vous au doterra.com/CA/fr/healthy-start



\*NPN 80061038 (Lavande), 80060950 (Arbre à thé)







Choisissez le bien-être avec ces

naturels et non synthétiques.

essentiels de tous les jours,



