# AROMATOUCH TECHNIQUE™ COMPLÈTE

## TOUJOURS AVOIR À L'ESPRIT

Dans cette section, nous aborderons la technique dans son intégralité et nous vous expliquerons exactement comment la réaliser. Tout d'abord, voici 11 points que vous devez toujours avoir à l'esprit avant de commencer l'AromaTouch Technique™ !

### 1. Maintenez le contact physique

Gardez toujours un contact physique avec le receveur du début jusqu'à la fin de la technique. Vous contribuez ainsi à créer un lien de confiance et vous offrirez à cette personne la meilleure expérience possible.

### 2. Pensez à l'hydratation

Proposez une bouteille ou un verre d'eau au receveur afin qu'il soit à l'aise et hydraté.

### 3. Éliminez les distractions

Faites en sorte que rien ne vienne entraver le processus de relaxation. Éteignez les téléphones portables et évitez de parler à la personne lorsque vous effectuez la technique.

### 4. Créez une ambiance adaptée

Pensez à mettre une musique douce et relaxante pour créer un environnement calme et propice à la relaxation. Les musiques rythmées peuvent être source de distraction. Si vous avez la possibilité d'atténuer la lumière, faites-le, car cela peut aider le receveur à trouver plus facilement la sérénité sans être perturbé par des distractions.

### 5. Mettez le receveur à l'aise

Placez un drap sous le receveur et une couverture chaude sur ses jambes pour assurer son confort.

### 6. Conservez vos huiles essentielles à portée de main

Avant de commencer la technique, assurez-vous d'avoir une table d'appoint ou un tablier pouvant accueillir les huiles essentielles afin de pouvoir les appliquer en séquence et sans interruption. Aussi, il peut être judicieux de desserrer ou retirer les bouchons des flacons pour ne pas avoir à les ouvrir ou les fermer lorsque vous ajoutez les huiles essentielles au fil des étapes de la technique.

### 7. Commencez du bon côté

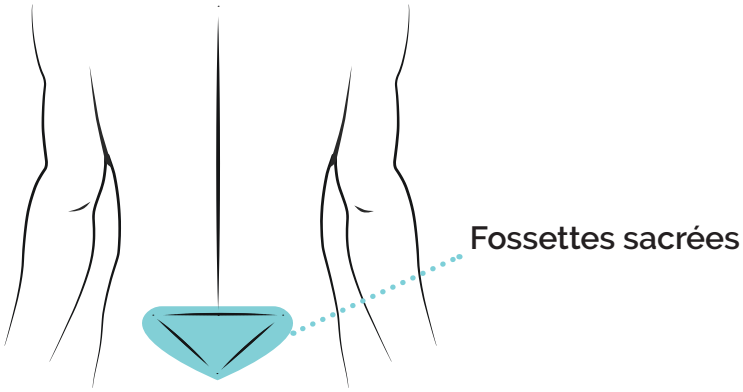
Si vous êtes gaucher, il peut être plus facile de commencer la technique du côté droit du corps, et l'inverse pour les droitiers. Ainsi, vous maîtriserez mieux l'ajout des gouttes d'huile essentielle et commencerez chaque mouvement avec la main avec laquelle vous vous sentez le plus en confiance.

## 8. Réglez la table de massage

Si vous utilisez une table de massage, vérifiez qu'elle est à la bonne hauteur afin que vous n'ayez pas à vous pencher ou à vous lever pour atteindre le corps du receveur. Typiquement, la bonne hauteur pour une table de massage est juste sous les hanches.

## 9. Exposez correctement le dos

Gardez à l'esprit que modestie et relaxation sont des facteurs importants de cette technique. Une fois le receveur à l'aise sur la table de massage, vous devrez vous assurer que son dos est exposé jusqu'au sacrum. Les fossettes sacrées, situées à l'extrémité de la colonne vertébrale, sont un bon indicateur pour savoir si vous êtes au bon endroit.




## 10. Ne modifiez pas la technique

Ne changez pas un processus qui fonctionne. Cette technique est une expérience unique et puissante. Ne la modifiez pas et ne l'associez pas à d'autres procédures, telles qu'utiliser des serviettes chaudes, sentir des huiles essentielles directement du flacon ou faire fonctionner un diffuseur. Cela peut amener une personne à passer d'une sensation de bien-être après la technique à une sensation de trop-plein. Cette technique préconise les bons mouvements et la bonne quantité d'huile essentielle pour obtenir des résultats optimaux. Tout ajout, quel qu'il soit, peut affecter négativement l'expérience globale.

## 11. Utilisez l'huile de coco fractionnée à bon escient

En cas de sensibilité, ou pour faciliter les mouvements sur la peau, utilisez de l'huile de coco fractionnée. Toutefois, avant d'appliquer l'huile de coco fractionnée sur le corps, terminez l'étape et les mouvements que vous êtes en train de réaliser. Versez simplement quelques gouttes dans la paume de votre main puis appliquez-les directement sur la zone concernée.

**REMARQUES :**