L'AROMATOUCH TECHNIQUE™

Étape 1 : dōTERRA BALANCE™

1. Commencez par l'**ajout de l'huile essentielle**. Gardez le contact avec le receveur pendant l'intégralité de la technique.
2. Passez aux **trois cercles de la paume de la main dans le sens des aiguilles d'une montre**.
3. Faites glisser vos mains le long de la colonne vertébrale vers la couronne de la tête et la base du sacrum. Effectuez trois à cinq respirations profondes avant de passer à la suite.

Étape 2 : Lavande

1. Sans perdre contact avec le receveur, procédez à l'**ajout d'huile essentielle**.
2. Réalisez le **glissement de paume alterné**.
3. Commencez l'**activation des 5 zones**.
4. Réalisez la **diminution de la tension auriculaire**.

Étape 3 : Arbre à thé

1. Sans perdre contact avec le receveur, procédez à l'**ajout d'huile essentielle**.
2. Passez au **glissement de paume alterné**.
3. À partir de la couronne de la tête, commencez l'**activation des 5 zones**.

Étape 4 : On Guard™

1. Sans perdre contact avec le receveur, procédez à l'**ajout d'huile essentielle**.
2. Réalisez le **glissement de paume alterné**.
3. Réalisez l'**activation des 5 zones**.
4. Passez à la **marche des pouces**.

Étape 5 : AromaTouch™

1. Sans perdre contact avec le receveur, procédez à l'**ajout d'huile essentielle**.
2. Passez au **glissement de paume alterné**.
3. Réalisez l'**activation des 5 zones**.

Étape 6 : Deep Blue™

1. Sans perdre contact avec le receveur, procédez à l'**ajout d'huile essentielle**.
2. Réalisez le **glissement de paume alterné**.
3. Réalisez l'**activation des 5 zones**.
4. Passez à la **marche des pouces**.

Étape 7 : Orange douce et Menthe poivrée (pieds)

1. Effectuez l'**ajout de l'huile essentielle** (sur les pieds) tout en maintenant le contact. Appliquez l'Orange douce en premier, puis la Menthe poivrée.
2. Commencez l'**activation des 3 régions du pied**.
3. Réalisez l'**activation des 5 zones du pied**.
4. Passez à l'**Étirement des tissus dans les 5 zones**.
5. Répétez les étapes 1 à 4 sur le pied opposé.

Étape 8 : Orange douce et Menthe poivrée

1. Sans perdre contact avec le receveur, procédez à l'**ajout d'huile essentielle**. Appliquez l'Orange douce en premier, puis la Menthe poivrée.
2. Réalisez le **glissement de paume alterné** sur le côté du dos opposé à vous.
3. Passez aux **trois cercles de la paume de la main dans le sens des aiguilles d'une montre** du côté où vous avez commencé la technique.

Étape 9 :

1. Terminez en réalisant le **mouvement lymphatique** deux ou trois fois ou pendant 15 à 30 secondes.