



RECETTE 1

Roll-on aux huiles essentielles « Stop boutons »

Dites adieu aux boutons grâce à notre recette maison naturelle de roll-on aux huiles essentielles purifiantes et assainissantes ! Sa formulation à base de Lavande aspic BIO et de Tea tree BIO, complétée en huile végétale de Coton BIO, élimine les boutons et prévient leur apparition. Idéal pour les peaux grasses et acnéiques. S'applique plusieurs fois par jour sur les zones concernées.

Les ingrédients

- Huile essentielle de Lavande aspic BIO* : 3 gouttes 01/12
- Huile essentielle de Tea tree BIO* : 25 gouttes 02/12
- Huile végétale de Coton BIO* : 5 ml (soit ½ flacon 10 ml) 06/12

Le matériel

- Flacon Roll-on verre ambré 5 ml 04/12

Le mode opératoire

- 1 - Mettez les huiles essentielles de lavande et tea tree directement dans le roll-on en comptant les gouttes.
- 2 - Complétez le flacon avec l'huile végétale de coton.
- 3 - Fermez le roll-on et agitez.

Conservation : 6 mois

*conservez les restes des ingrédients pour réaliser les prochaines recettes

Calendrier Aromathérapie



RECETTE 2

Composition d'huiles essentielles à diffuser « Zen »

Composée d'un mélange subtil d'huiles essentielles de Petitgrain bigarade BIO, de Lavande aspic BIO et de Menthe des champs BIO, cette synergie olfactive à diffuser favorise la détente et la relaxation et aide à relâcher les tensions et à lutter contre le stress.

Déposez quelques gouttes dans un diffuseur d'huiles essentielles ou sur un galet.

Les ingrédients

- Huile essentielle de Petitgrain bigarade BIO* : 20 gouttes 10/12
- Huile essentielle de Lavande aspic BIO* : 25 gouttes 01/12
- Huile essentielle de Menthe des champs BIO* : 20 gouttes 07/12

Le matériel

- Flacon codigoutte ambré 2,5 ml 05/12
- Galet de diffusion en forme de cœur 15/12

Le mode opératoire

- 1 - Mettez les huiles essentielles de petitgrain, lavande et menthe directement dans un flacon codigoutte ambré en comptant les gouttes.
- 2 - Fermez le flacon et agitez.

Conservation : 6 mois

*conservez le reste des huiles essentielles pour réaliser les prochaines recettes



Calendrier Aromathérapie



RECETTE 3

Spray d'ambiance aux huiles essentielles « Méditation »

Accompagnez vos séances de yoga ou de méditation de l'odeur subtile dégagée par la synergie d'huiles essentielles de Tea tree BIO, de Petitgrain bigarade BIO et de Cannelle de Chine BIO qui compose ce spray d'ambiance « Méditation ». Il équilibre les énergies, favorise la sérénité, l'éveil des sens et l'accès à la spiritualité. À vaporiser dans la pièce avant une séance de yoga ou de méditation.

Les ingrédients

- Huile essentielle de Tea tree BIO : 30 gouttes 02/12
- Huile essentielle de Petitgrain bigarade BIO* : 10 gouttes 10/12
- Huile essentielle de Cannelle de Chine BIO* : 5 gouttes 03/12
- Alcool de bouche neutre (type vodka) : 9 ml

Le matériel

- Mini vaporisateur en verre 10 ml 08/12

Le mode opératoire

- 1 - Mettez les huiles essentielles de tea tree, petitgrain et cannelle directement dans le vaporisateur en comptant les gouttes.
- 2 - Complétez le flacon avec l'alcool de bouche.
- 3 - Fermez le flacon et agitez.

Conservation : 6 mois

*conservez le reste des huiles essentielles pour réaliser les prochaines recettes

Calendrier Aromathérapie



RECETTE 4

Huile de massage délassante après l'effort

Délassante et anti-douleur, cette huile de massage pour le corps aide à retrouver le confort musculaire après l'effort grâce à sa riche composition en macérats huileux d'Arnica et de Millepertuis BIO et en huiles essentielles de Menthe des champs et Lavande aspic BIO.

Appliquez en massage sur les zones douloureuses

Les ingrédients

- Huile végétale de Sésame BIO : le flacon de 10 ml 16/12
- Macérât huileux d'Arnica BIO : le flacon de 10 ml 12/12
- Macérât huileux de Millepertuis BIO : le flacon de 10 ml 11/12

- Huile essentielle de Menthe des champs BIO* : 15 gouttes 07/12
- Huile essentielle de Lavande aspic BIO* : 10 gouttes 01/12
- Huile essentielle de Petitgrain bigarade BIO* 10/12 : 5 gouttes

Le matériel

- Flacon en plastique 30 ml 13/12

Le mode opératoire

- 1 - Videz les flacons des huiles végétales et macérâts huileux directement dans le flacon en plastique 30 ml.
- 2 - Ajoutez les huiles essentielles en comptant les gouttes.
- 3 - Fermez le roll-on et agitez.

Conservation : 6 mois

Calendrier Aromathérapie



RECETTE 5

Composition d'huiles essentielles à diffuser « Convivialité »

Composée d'un mélange subtil d'huiles essentielles de Cannelle de Chine BIO, de Pamplemousse BIO et de Petitgrain bigarade BIO, cette synergie olfactive à diffuser crée une ambiance conviviale et chaleureuse des plus appréciées lorsque l'on reçoit des invités.

Déposez quelques gouttes dans un diffuseur d'huiles essentielles ou sur un galet.

Les ingrédients

- Huile essentielle de Cannelle de Chine BIO* : 15 gouttes 03/12
- Huile essentielle de Pamplemousse* : 25 gouttes 18/12
- Huile essentielle de Petitgrain bigarade BIO : 20 gouttes 10/12

Le matériel

- Flacon codigoutte ambré 2,5 ml 09/12
- Galet de diffusion en forme de cœur 21/12

Le mode opératoire

1 - Mettez les huiles essentielles de cannelle, pamplemousse et petitgrain directement dans un flacon codigoutte ambré en comptant les gouttes.

2 - Fermez le flacon et agitez.

**conservez le reste des ingrédients pour réaliser les prochaines recettes*



Calendrier Aromathérapie



RECETTE 6

Composition d'huiles essentielles à diffuser « Optimisme »

Une synergie d'huiles essentielles à diffuser « anti-déprime » par excellence grâce à l'alliance olfactive de la Menthe des champs BIO, du Pamplemousse BIO et de la Cannelle de Chine BIO. Pour une diffusion empreinte de joie et de bonne humeur ! Déposez quelques gouttes dans un diffuseur d'huiles essentielles ou sur un galet.

Les ingrédients

- Huile essentielle de Menthe des champs BIO* : 35 gouttes 07/12
- Huile essentielle de Pamplemousse* : 15 gouttes 18/12
- Huile essentielle de Cannelle de Chine BIO* : 15 gouttes 03/12

Le matériel

- Flacon codigoutte ambré 2,5 ml 14/12

Le mode opératoire

1 - Mettez les huiles essentielles de menthe, pamplemousse et cannelle directement dans un flacon codigoutte ambré en comptant les gouttes.

2 - Fermez le flacon et agitez.

**conservez le reste des ingrédients pour réaliser les prochaines recettes*



Calendrier Aromathérapie



RECETTE 7

Onguent inspiration « Baume du Tigre »

Cette recette de baume maison et naturel vise à retrouver le confort musculaire et articulaire grâce à sa composition à base de beurre végétal de Karité nilotica BIO et d'huiles essentielles de Menthe des champs BIO, de Cannelle de Chine BIO et de Lavande aspic BIO. Sa délicieuse odeur de Menthe-Cannelle est par ailleurs propice au bien-être et à la relaxation du corps et de l'esprit.

S'applique en massages localisés sur les zones concernées.

Les ingrédients

- Beurre végétal de Karité Nilotica BIO : 10 ml 19/12
- Huile essentielle de Menthe des champs BIO : 20 gouttes 07/12
- Huile essentielle de Cannelle de Chine BIO : 3 gouttes 03/12
- Huile essentielle de Lavande aspic BIO* : 6 gouttes 01/12

Le matériel

- Petit bol (non fourni dans le calendrier)
- Cuillère à café (non fournie dans le calendrier)
- Pot en aluminium 10 ml 20/12

Le mode opératoire

1 - Videz le pot de beurre de karité dans un bol et ajoutez les huiles essentielles de menthe, cannelle et lavande en comptant les gouttes.

2 - Mélangez à l'aide d'une cuillère à café pour homogénéiser.

3 - Versez la préparation dans le pot aluminium.

**conservez le reste de l'huile essentielle de lavande pour réaliser la recette n°8*

Calendrier Aromathérapie



RECETTE 8

Roll-on aux huiles essentielles « Nuit paisible »

Retrouvez un sommeil paisible et réparateur grâce à cette recette de roll-on maison aux huiles essentielles apaisantes et relaxantes de Lavande aspic BIO et de Pamplemousse BIO. Enrichie en huile végétale de Coton BIO, sa formule confère à ce roll-on une odeur fleurie de lavande sur fond de pamplemousse qui invite à se glisser sereinement dans les bras de Morphée.

Ce roll-on s'applique sur les poignets, sur la voûte plantaire et éventuellement le long de la colonne vertébrale.

Les ingrédients

- Huile essentielle de Lavande aspic BIO : 6 gouttes 01/12
- Huile essentielle de Pamplemousse : 6 gouttes 18/12
- Huile végétale de Coton BIO : 5 ml (soit ½ flacon 10 ml) 06/12

Le matériel

- Flacon Roll-on verre ambré 5 ml 22/12

Le mode opératoire

1 - Mettez les huiles essentielles de lavande et pamplemousse directement dans le roll-on en comptant les gouttes.

2 - Complétez le flacon avec l'huile végétale de coton.

3 - Fermez le roll-on et agitez.



Calendrier Aromathérapie