

Découvrez
**5 huiles essentielles pour soulager
le stress naturellement**



Respirez... ressentez... explorez... relâchez...
Écoutez... goûtez... bougez... vibrez...
Imaginez... rêvez... partagez... vivez pleinement..



Pourquoi ce guide ?



Le stress fait aujourd'hui partie de notre quotidien. Il est parfois difficile de trouver des moments pour se recentrer, se poser et respirer. Ce guide vous propose 5 huiles essentielles aux vertus apaisantes, ainsi que des conseils issus de la sophrologie pour vous aider à retrouver votre calme intérieur naturellement.

 **Une approche douce, accessible et profondément efficace.**

Mode d'emploi rapide



Comment utiliser ce guide ?

- ✓ Lisez les fiches une par une
- ✓ Choisissez 1 à 2 huiles qui vous attirent
- ✓ Testez-les en olfaction ou en diffusion
- ✓ Associez-les à un moment calme ou à un exercice de respiration
- ✓ Notez vos ressentis dans un petit carnet bien-être

Précautions d'usage :

Ne jamais appliquer une huile essentielle pure sur la peau (sauf indication).
Certaines sont contre-indiquées chez les enfants et femmes enceintes.
En cas de doute, demandez conseil à un professionnel.



La camomille romaine (Chamaemelum nobile)



Vertus :

- ✓ Apaisante du système nerveux
- ✓ Antispasmodique et relaxante
- ✓ Favorise l'endormissement et calme les peurs nocturnes

Utilisation simple :

Olfaction sèche : 1 goutte sur un mouchoir → respirez doucement 5 fois

Diffusion : 5 gouttes dans votre diffuseur, 20 min avant le coucher

🌙 Idéale pour les personnes anxieuses, les enfants nerveux, ou en cas de réveils nocturnes.



Mandarine rouge (Citrus reticulata)



Vertus :

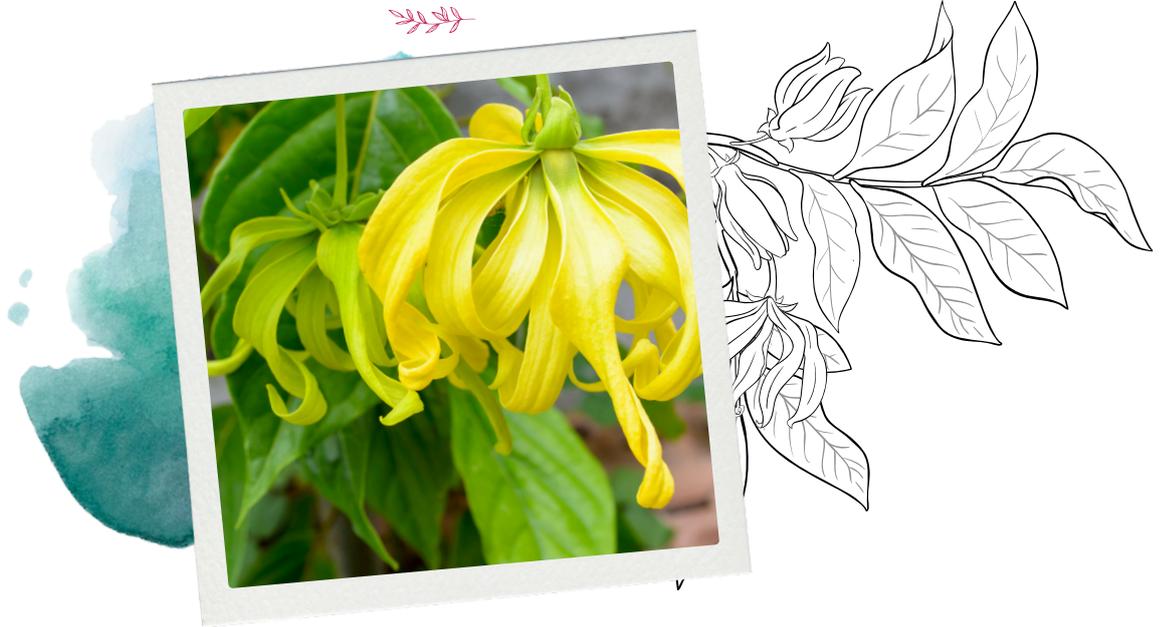
- ✓ Anti-anxiété naturelle
- ✓ Favorise le lâcher-prise
- ✓ Donne de la bonne humeur et de la douceur

Utilisation :

- Avant de dormir : 1 goutte sur un galet de diffusion ou un mouchoir à poser près de l'oreiller
- En journée stressante : 2 gouttes dans le creux des poignets (diluée dans de l'huile végétale)

⚠ Ne pas s'exposer au soleil après application – photosensibilisante.

Ylang-Ylang (*Cananga odorata*)



Vertus :

- ✓ Relaxante profonde
- ✓ Aide à ralentir le rythme cardiaque
- ✓ Favorise la joie et la sensualité

Utilisation :

Auto-massage bien-être :

Mélangez 1 goutte dans 1 c. à café d'huile végétale et massez le plexus solaire

Moment cocooning :

Ajoutez 3 gouttes dans un bain tiède + 1 cuillère de lait

💡 **Astuce** : utilisez-la le soir pour favoriser la détente et le sommeil réparateur.

Petit grain bigarade (*Citrus aurantium*)



Vertus :

- ✓ Régule les émotions
- ✓ Anti-stress du système nerveux parasymphatique
- ✓ Excellent pour les personnes hypersensibles

Utilisation :

- En inhalation : respirez au flacon avant un entretien, une prise de parole ou un moment émotionnel
- En synergie : 2 gouttes Petit grain + 1 goutte Ylang-Ylang sur les poignets → effet quasi immédiat

Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)



Vertus :

- ✓ Apaisante universelle
- ✓ Favorise un sommeil profond
- ✓ Diminue l'irritabilité et les tensions

Utilisation :

- En diffusion dans la chambre
- En massage relaxant : 1 goutte dans une huile neutre sur la nuque ou la plante des pieds
- ♥ Convient même aux enfants et aux femmes enceintes (dès le 2e trimestre).

Bonus sophro

1 minute pour relâcher la pression



Exercice express à faire avec votre huile préférée :

Choisissez une huile (camomille, mandarine, lavande...).

Respirez-la doucement.

Fermez les yeux, posez les mains sur votre ventre.

Inspirez par le nez, sentez l'odeur, gonflez votre ventre...

Expirez lentement par la bouche, comme pour souffler dans une paille.

Répétez 5 fois.

• En 1 minute, vous apaisez votre système nerveux et vous retrouverez le calme.



Merci pour votre lecture



Vous venez de découvrir 5 huiles essentielles aux vertus puissantes pour soulager le stress, apaiser vos émotions et retrouver une forme d'harmonie intérieure.

J'espère que ce guide vous a permis de faire un pas vers plus de sérénité dans votre quotidien.

✨ N'oubliez pas : vous pouvez enrichir ces pratiques grâce à la sophrologie, une méthode douce et accessible qui vous aide à renforcer votre équilibre mental et corporel.

Je vous accompagne avec bienveillance à travers :

- ✓ Des séances individuelles personnalisées (en cabinet ou à distance)
- ✓ Des conseils personnalisés en aromathérapie

 **Me contacter**



Isabelle Hémon
Sophrologue – Hypnothérapeute – Aromatologue

 Beaugency, Région Centre Val de Loire
 07 81 23 69 32

 isabelle@sophroaroma.fr
 www.sophroaroma.fr

 Instagram : @ihemonsophro

  Prenez rendez-vous ici : <https://sophroaroma.fr/reservation/>

À très bientôt pour continuer ensemble ce chemin vers un mieux-être naturel .




Sophro Aroma