

4 óleos para equilíbrio emocional e
melhor qualidade de sono



BALANCE- MISTURA ESTABILIZADORA

A mistura de óleos Balance, oferece uma sensação de estabilidade e centro. Apoiá-nos em momentos de estresse e ansiedade ou para sair de sentimentos de raiva ou irritação. Também nos apoia em momentos de medo, tristeza e trauma.

PEQUENOS RITUAIS DE BEM-ESTAR

- De manhã massajar as solas dos pés, com 1 ou 2 gotas, mesmo antes do início do dia.
- Usar no difusor ao fim do dia para criar um ambiente calmo e harmonioso. É ótimo com Wild Orange.
- Usar o sabonete Balance para num duche quente e relaxante ao fim-do-dia.
- Antes de dormir, massajar as solas dos pés com 1 ou 2 gotas.

WILD ORANGE- ÓLEO DA ALEGRIA

Extraído a frio da casca da laranja doce.

É o óleo da abundância e alegria. Dá-nos coragem para sorrir à vida. É revigorante, renovador e edificante. Ajuda-nos a equilibrar o nosso estado de ânimo.



PEQUENOS RITUAIS DE BEM-ESTAR

- De manhã aplicar sobre o Plexo Solar (ficar pelo menos 12 horas longe de qualquer exposição solar).
- Colocar 1 gota num copo de água, ou numa taça de Cacau.
- Adicionar 1 gota às papas de aveia.
- Usar no difusor ao longo do dia para criar um ambiente alegre e invigorante.



ADAPTIV- MISTURA CALMANTE

Adaptiv, ajuda-nos a passar de cansados ou inquietos, indecisos ou irritados, a sentirmo-nos calmos e em equilíbrio.

A Lavanda, Magnolia, Neroli e Sweetgum apoiam-nos no alívio do estresse e a Wild Orange e a Spearmint (hortelã) energizam e animam. A Copaíba e o Alecrim acalmam sentimentos de ansiedade.

PEQUENOS RITUAIS DE BEM-ESTAR

- Ter o roll-on na secretária ou na mala, e usar conforme necessário - colocar nas mãos ou pulsos e respirar profundamente.
- Passar na nuca em momentos de tensão ou falta de foco.
- Colocar 2 ou 3 gotas numa taça com Epsom Salts e adicionar à água da banheira para um banho relaxante.
- Colocar no difusor para criar um ambiente calmo e relaxante.

SERENITY- MISTURA REPOUSANTE

Serenity, ajuda a criar um ambiente tranquilo durante o dia e à hora de dormir, graças ao seu aroma calmante e relaxante. No difusor incentiva uma atmosfera tranquila e repousante.



PEQUENOS RITUAIS DE BEM-ESTAR

- Diluir uma gota em óleo de coco fraccionado e inalar das mãos momentos antes de se deitar.
- Colocar no difusor ao fim-do-dia para criar um ambiente calmo e repousante. Combina muito bem com Wild Orange.
- Colocar no difusor no quarto antes de dormir.
- Tomar uma ou duas cápsulas de Serenity para promover uma noite de sono tranquilo e revigorante.