



ALSTROMERINE

Pour apprendre l'essentiel

CRÉEZ VOTRE SPRAY AUX HUILES ESSENTIELLES

Mode d'emploi

UN SPRAY pour quoi faire ?

- Pour assainir
- Pour supprimer les mauvaises odeurs
- Pour créer un décor olfactif : Chaleureux, frais, sensuel...
- Pour améliorer votre environnement : Méditation, relaxation, soins de fin de vie...

UN SPRAY pour qui ?

Pour tout le monde !

Pour les enfants vous choisirez parmi les **huiles essentielles dénuées de toxicité**.

Quelques idées d'utilisation

- Cuisine / Salle de bain / WC : Supprimer les odeurs - Assainir
- Chambre à coucher : Favoriser le sommeil, créer une ambiance particulière
- En voiture : Assainir l'habitacle – Se concentrer sur la conduite – Soigner son rhume !
- En voyage : Pour personnaliser / assainir sa chambre d'hôtel ! Pour se parfumer « léger »
- À l'hôpital, dans des centres thérapeutiques : Réconforter, dynamiser...
- Au bureau : Diminuer le stress, tonifier son intellect...

Comment associer les huiles essentielles ?

La pyramide olfactive : Voir le tableau au verso.

Comment doser ?

1/ Surtout si vous utilisez à la fois des notes très douces et très puissantes

- **30 gouttes** Note de **Tête**
- **20 gouttes** Note de **Coeur**
- De **3 à 10 gouttes** Note de **Fond**

2/ Si vous utilisez seulement des « **huiles douces** », dosez comme suit :

20 gouttes de 3 huiles essentielles complémentaires

Et en pratique ? On fait une potion à 4 %

- Mettre les 60 gouttes d'huiles essentielles dans le flacon spray
- Diluer dans une cuillère à café de savon noir (ou liquide vaisselle)
- Bien mélanger – La potion doit changer de couleur et de texture
- Compléter avec de l'eau (75 ml)
- Mélanger le tout. Noter votre composition sur l'étiquette.
- Pulvériser où bon vous semble !



ALSTROMERINE

Pour apprendre l'essentiel

PYRAMIDE OLFACTIVE ADAPTÉE À L' AROMATHÉRAPIE		
Huile Essentielle	Note parfumerie	Une idée associée...
Basilic exotique extra	Note de tête	Digérer la colère
Citron		Assainir l'air – La joie
Combava		Calmer – Dormir
Cryptoméria		Assainir l'air
Eucalyptus radiata		Anti infectieux respiratoire
Mandarine rouge		Cocooning – Enfance
Menthe poivrée		Réfléchir – Se concentrer
Orange douce		Calme les trop passionnés – Adoucie la cannelle
Palmarosa		Herbacé
Petit Grain Bigarade		Contre la déprime
Romarin 1,8 cineol		Anti infectieux respiratoire
Ravintsara 1,8 cineol		Anti viral +++ - Assaini, aide à respirer
Saro		Idem Ravintsara + Protecteur psychique
<hr/>		
Tee tree	Note de coeur	Odeur assez masculine, anti infectieux
Citronnelle		Odeur puissante et citronnée – pour ralentir
Géranium rosat		Bonne humeur – La Réunion par excellence !
Laurier noble		Oser réussir
Lavande officinale		Réconforter, « laver les peines », anti stress
<hr/>		
Patchouli	Note de fond	Fleuri, caractéristique des années 70'
Cannelle Ceylan feuille		Épicée, Anti infectieux +++
Cannelle Ceylan écorce		À doser avec modération !! Super avec orange
Cèdre d' Atlas		Se centrer, trouver sa place
Encens sauvage		Se protéger, régénérer
Eucalyptus citronné		Proche de Citronnelle – Puissant et « lourd »
Clou de Girofle		Donne du pep's au parfum !
Niaouli		Odeur médicinale – Anti infectieux +++
Vetiver		Ancrage – Pour les personnes trop « dans la lune »
Ylang Ylang		Sensualité – Lâcher Prise – Vacances !

En vert, pour les enfants

ALSTROMERINE
SIRET 841 294 697 00013
Code APE : 8559A

Nadine FORNET
6 Rue Becquet
97 427 Étang Salé

Tel : 06 93 02 52 47
Mail : contact@alstromerine.re
Web : www.alstromerine.re



ALSTROMERINE

Pour apprendre l'essentiel

Je crée ma recette SPRAY à 4 %

Objectifs de mon spray

*

*

*

Huiles essentielles choisies pour répondre aux objectifs

Nom HE 1 :

Nom HE 2 :

Nom HE 3 :

Répartition des gouttes en fonction des HE (douces ou très puissantes)

Nombre de gouttes HE 1 :

Nombre de gouttes HE 2 :

Nombre de gouttes HE 3 :