



LE GUIDE PRATIQUE

pour découvrir & choisir ton huile essentielle

LES 14 HUILES ESSENTIELLES SÉLECTIONNÉES
PAR OLFË POUR 14 DESTINATIONS DIFFÉRENTES
ADAPTÉES À TON VOYAGE ÉMOTIONNEL !

C'est parti !

Clique !

AVERTISSEMENT - Les informations relatives aux huiles essentielles contenues dans ce livret, constituent une synthèse non exhaustive d'informations tirées d'ouvrages de référence en aromathérapie ainsi que de nos expériences personnelles. Ces informations sont données à titre

indicatif et ne sauraient en aucun cas constituer ou se substituer à une ordonnance thérapeutique ou médicale. Olfë décline par conséquent toute responsabilité quant à toutes formes d'utilisation des huiles essentielles présentes sur ce livret. Pour tout usage des huiles essentielles dans un

but thérapeutique, nous vous suggérons de vous adresser à un professionnel de la santé.

De manière générale et sauf avis d'un professionnel, les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux enfants de moins de 6 ans.

Quelques petits conseils pour faciliter le choix de ton huile essentielle

- Parmi toutes les émotions ou ressentis relevés au travers de ce livret, **essaie de te retrouver**.
- Si tu te reconnais dans plusieurs émotions (c'est souvent le cas, et c'est plutôt normal), choisis l'huile essentielle qui recoupe **avec le maximum de tes émotions**.
- En effet, **une seule huile** essentielle va pouvoir t'accompagner sur **plusieurs problématiques différentes** à la fois.
- Ne te fie pas forcément à l'odeur que pourrait avoir telle ou telle huile, très souvent quand le parfum d'une huile nous dérange c'est que nous avons **quelque chose à travailler** avec elle.

Tu remarqueras d'ailleurs, après ton expérience avec Olfë, que cette huile que tu aurais voulue ranger dans un placard au début de ton expérience, tu finis par l'aimer. Pourquoi ? **Parce que ta problématique émotionnelle s'est transformée.**

Si tu te sens vraiment perdu(e) sur le choix de ton huile essentielle tu peux nous contacter par mail et nous nous ferons un plaisir de te guider ! [hello@olfë.com]

Comment naviguer sur ce PDF

Avec tout plein d'amour, Olfë a concocté juste pour toi ce PDF interactif. Tu pourras facilement naviguer grâce aux boutons à cliquer pour aller à la page que tu souhaites.

- Dans le sommaire, clique sur le smiley 😊 pour découvrir le thème qui te parle le plus.
- Sur ta page thème, clique sur l'huile essentielle de ton choix pour la découvrir. Pour revenir à ton thème, il te suffira de cliquer sur le smiley de ta couleur en haut de page.
- Tu pourras revoir le sommaire grâce au bouton en bas à gauche.
- Si tu n'es pas à l'aise avec le côté interactif, pas de soucis : toutes les pages sont numérotées !

C'est parti !



J'AI BESOIN...

← **Clique !**



D'ancrage & de stabilité

PAGE 4



De me sentir désirable

PAGE 5



De vitalité, d'énergie !

PAGE 6



De nettoyer mes corps énergétiques

PAGE 7



De sérénité & de lâcher-prise

PAGE 8



De courage & de confiance en moi

PAGE 9



De booster ma vie & mes projets

PAGE 10



De résilience forte pour avancer

PAGE 11



D'amour & de douceur

PAGE 12

EN UN SEUL COUP D'ŒIL ! P. 27

MODE D'EMPLOI P. 28


J'AI BESOIN


d'ancrage & de stabilité



Tu te sens à côté de tes pompes ?



Tu as l'impression d'être perché(e) et plus du tout connecté(e) à la réalité ?



Les choses t'échappent et tu te sens instable ?



Ton cerveau est en ébullition, tu as 1000 pensées à la minute et tu n'arrives pas à débrancher ?

Mots- clés

FATIGUE MENTALE
BAVARDAGE MENTAL
DÉPRIME / ANXIÉTÉ
AGITATION
MANQUE DE REcul
DÉSTABILISÉ
MANQUE D'ÉNERGIE
DANS LES JAMBES
PROBLÈMES DE
CONCENTRATION

Voici les huiles essentielles qui peuvent t'accompagner

CÈDRE DE L'ATLAS

P 13

MANUKA

P 15

PATCHOULI

P 25

VÉTIVER

P 26

CYPRÈS TOUJOURS VERT

P 14


J'AI BESOIN


de me sentir désirable



Tu te sens bof ? Moche ? Nul(le) ?



Tu manques d'assurance
et tu n'oses pas aller vers les autres ?



Tu aurais besoin d'un coup de pouce
pour réveiller ta puissance féminine
ou masculine ?



Tu aimerais mettre un peu
de piment dans ta vie sexuelle ?

Mots- clés

SOLITUDE

MANQUE D'ASSURANCE

TIMIDITÉ

LASSITUDE SEXUELLE

**MANQUE DE DÉSIR
SEXUEL**

Voici les huiles essentielles qui peuvent t'accompagner

YLANG-YLANG

P 22

PATCHOULI

P 25

SANTAL BLANC

P 24

MENTHE BERGAMOTE

P 21

SAPIN BAUMIER

P 20

J'AI BESOIN

de vitalité,
d'énergie !

Tu te sens au fond du trou, épuisé(e) ?



Dès le lever, tu aurais envie
d'exploser ton réveil pour retomber
dans les bras de Morphée ?



Tu manques de tonus
et de vitalité ?



Tu aurais besoin d'un coup de starter
pour assurer tes journées ?

Mots- clés

FATIGUE PHYSIQUE

BROUILLARD MENTAL

LASSITUDE

DÉPRIME

IRRITABILITÉ

NERVOSITÉ

APATHIE

Voici les huiles essentielles qui peuvent t'accompagner

ÉPINETTE NOIRE

P 18

LAURIER NOBLE

P 16

MENTHE BERGAMOTE

P 21

SAPIN BAUMIER

P 20

VERVEINE CITRONNÉE

P 19

J'AI BESOIN

de nettoyer mes corps énergétiques



Tu es sensible aux signaux de ton corps et tu sens que tous tes corps et tes chakras auraient besoin d'un bon coup de nettoyage ?



Comme une envie de passer dans une machine à laver et d'en ressortir tout neuf, tout propre, tout défroissé ?



Parfois c'est un super plan pour repartir sur de bonnes bases !

Mots- clés

**FATIGUE PHYSIQUE
ET/OU MENTALE**

**SENSATIONS DE
CORPS DÉCALÉS**

**PERTE
DE L'INTUITION**

**MANQUE DE
CANALISATION**

Voici les huiles essentielles qui peuvent t'accompagner

SANTAL BLANC

P 24

MANUKA

P 15

VÉTIVER

P 26

SAPIN BAUMIER

P 20

MYRTE VERTE

P 17



J'AI BESOIN

de sérénité & de lâcher-prise



Tu sens que ta vie manque de calme,
de moments de détente intérieure ?



Tu es pris(e) de moments de
panique, de peurs infondées ?



Tu n'aurais qu'une envie :
partir seul(e) sur une île au bout
du monde, juste le bruit des vagues
et du vent dans les palmiers ?

Mots- clés

STRESS

NERVOSITÉ

ANGOISSES / PEURS

OPPRESSIONS

DÉPRIME

DÉPRESSION

BURN-OUT

TRISTESSE

**PROBLÈMES
DE SOMMEIL**

Voici les huiles essentielles qui peuvent t'accompagner

VÉTIVER

P 26

YLANG-YLANG

P 22

SANTAL BLANC

P 24

MANUKA

P 15

SAPIN BAUMIER

P 20



J'AI BESOIN



de courage & de confiance en moi



Tu sens que tu manques
de confiance en toi ?



Tu te sens nul(le) et sans capacité ?



Tout te semble insurmontable ?



Tu as perdu ton âme de guerrier(ère)
et tu aimerais retrouver cette force
infaillible qui te permettrait
de tout réussir ?

Mots- clés

**PEUR DE S'EXPRIMER
EN PUBLIC**

TRAC

INDÉCISION

EMOTIVITÉ

EXAMENS

**ENTRETIENS
D'EMBAUCHE**

**COMPÉTITIONS
SPORTIVES**

Voici les huiles essentielles qui peuvent t'accompagner

LAURIER NOBLE

P 16

MANUKA

P 15

CYPRÈS TOUJOURS VERT

P 14

CÈDRE DE L'ATLAS

P 13

ÉPINETTE NOIRE

P 18


J'AI BESOIN


de booster ma vie & mes projets



Tu as des projets plein la tête,
100 idées à la minute et tu n'arrives
pas à enclencher et/ou dépasser
tes limites ?



Tu aimerais mettre au grand jour
toute ta créativité et rebooster
ton inspiration ?



Tu sens qu'une nouvelle vie
t'attend et tu aimerais l'accueillir
les bras grands ouverts ?

Mots- clés

**DES PAILLETES
DANS MA VIE !**

OSER OSER

**MANQUE
D'INDIVIDUALITÉ**

**MANQUE DE
CONCENTRATION**

**CONCRÉTISATION
D'OBJECTIFS**

**RETROUVER
SON ÂME D'ENFANT**

Voici les huiles essentielles qui peuvent t'accompagner

LAURIER NOBLE

P 16

PATCHOULI

P 25

ORANGE DOUCE

P 23

VÉTIVER

P 26

VERVEINE CITRONNÉE

P 19



J'AI BESOIN



de résilience forte pour avancer



Tu te sens anéanti(e) face aux épreuves de la vie et tu aimerais être accompagné(e) pour mieux les traverser et les transformer ?



Tu as l'impression de passer à travers un tunnel d'émotions difficiles et tu n'arrives pas à voir la lumière ?

Mots- clés

**CHOC ÉMOTIONNEL/
DEUIL**

**DÉPRESSION /
BURN-OUT**

CHANGEMENT DE VIE

SÉPARATION

MANQUE D'INTUITION

CULPABILITÉ

COLÈRE / CHAGRIN

INCOMPRÉHENSION

Voici les huiles essentielles qui peuvent t'accompagner

CÈDRE DE L'ATLAS

P 13

CYPRÈS TOUJOURS VERT

P 14

VERVEINE CITRONNÉE

P 19

SANTAL BLANC

P 24

VÉTIVER

P 26


J'AI BESOIN


d'amour & de douceur



Tu te sens seul(e), triste, fragile, incompris(e), hypersensible, abasourdi(e) par tous les événements extérieurs et le devenir de l'humanité ?



Tu ne sais pas pourquoi mais parfois tu t'auto-sabotes et tu aurais besoin d'une bonne dose d'amour pur, d'un énorme Hug planétaire ?

Mots- clés

TRISTESSE

DÉSESPOIR

SOLITUDE

AGRESSIVITÉ

ÉMOTIVITÉ

PROBLÈMES DE DÉPENDANCES

Voici les huiles essentielles qui peuvent t'accompagner

ORANGE DOUCE

P 23

YLANG-YLANG

P 22

VERVEINE CITRONNÉE

P 19

SANTAL BLANC

P 24

MYRTE VERTE

P 17



Le cèdre de l'Atlas

Cedrus atlantica

LA FORCE DE L'ARBRE

1

T'ancrer et rester connecté(e) entre
Terre & Ciel en toute sérénité

2

Fixer & atteindre ton but
avec courage et dignité

3

Gagner le respect d'autrui et convaincre
de manière détendue

4

Te rendre plus fort(e) face à des événements
ou émotions imprévus

5

T'amener vers la résilience en transformant
les situations de manière positive

Caractéristiques

FAMILLE BIOCHIMIQUE MAJORITAIRE
SESQUITERPÈNES

PARTIE EXTRAITE BOIS

MODE D'OBTENTION

DISTILLATION À LA VAPEUR D'EAU

ORIGINE MAROC

COULEUR JAUNE

PARFUM

DOUX ET PUISSANT À LA FOIS,
RÉSINEUX, BOISÉ AVEC UNE NOTE
LÉGÈREMENT ACIDE

Le savais-tu ?

Dans la mythologie grecque, Atlas désigne le titan qui porte sans faillir le monde sur ses épaules. C'est exactement l'effet magique délivré par cette huile essentielle en t'apportant force, courage et dignité.



Le cyprès toujours vert

Cupressus sempervirens

TOUT EST JUSTE

1

Structurer et guider tes pensées
vers l'essentiel

2

Mieux gérer ton hypersensibilité
et dédramatiser les situations

3

Canaliser ton énergie et rester concentré(e)
dans le moment présent

4

Consolider ta force de caractère
et sentiment de certitude

5

Surmonter les grandes étapes
de transformation de ta vie

Caractéristiques

FAMILLE BIOCHIMIQUE MAJORITAIRE
MONOTERPÈNES

PARTIE EXTRAITE RAMEAUX ET FEUILLES

MODE D'OBTENTION
DISTILLATION À LA VAPEUR D'EAU

ORIGINE ESPAGNE

COULEUR JAUNE PÂLE

PARFUM
RÉSINEUX, BOISÉ, AMBRÉ,
LÉGÈREMENT CAMPHRÉ

Le savais-tu ?

Dans de nombreuses légendes, le cyprès est symbole de vie éternelle. Il est aussi le gardien des domaines sacrés (ce n'est pas par hasard qu'il est présent dans nos cimetières). Arbre sacré, son bois est réputé indestructible.



Le manuka

Leptospermum scoparium

GUERRIER PACIFIQUE

1

Te recentrer en cas de dispersion mentale

2

Calmer tes peurs, phobies et angoisses
en équilibrant ton système nerveux

3

Vaincre la susceptibilité

4

Te redonner dignité, force intérieure
et confiance en toi

5

Par son caractère « sacré »,
t'apporter la clarté spirituelle

Caractéristiques

FAMILLE BIOCHIMIQUE MAJORITAIRE
SESQUITERPÈNES

PARTIE EXTRAITE FEUILLES

MODE D'OBTENTION

DISTILLATION À LA VAPEUR D'EAU

ORIGINE NOUVELLE-ZÉLANDE

COULEUR JAUNE PÂLE

PARFUM

DOUX, TRÈS AGRÉABLE,
AU CARACTÈRE SACRÉ

Le savais-tu ?

C'est à l'occasion du deuxième voyage du Capitaine Cook (1772-1775), que le Manuka est découvert. Cook le nommera « l'arbre à thé de Nouvelle-Zélande », les aborigènes utilisaient ses feuilles en infusion à des fins digestives. Son utilisation en aromathérapie reste très récente.



Le laurier noble

Laurus nobilis

OSER OSER

1

Dépasser tes limites

2

Te donner énergie & confiance
et reprendre ton pouvoir

3

Renforcer tes capacités de concentration
et de mémoire

4

Développer créativité et inspiration

5

Rendre l'inaccessible accessible

Caractéristiques

FAMILLE BIOCHIMIQUE MAJORITAIRE
OXYDES

PARTIE EXTRAITE BAIES ET FEUILLES

MODE D'OBTENTION

DISTILLATION À LA VAPEUR D'EAU

ORIGINE FRANCE

COULEUR JAUNE-VERT PÂLE

PARFUM

NOTES ÉPICÉES (CLOU DE GIROFLE,
EUCALYPTUS), PARFUM FRAIS PUISSANT
AROMATIQUE

Le savais-tu ?

Dans la mythologie, le laurier était symbole de paix, de victoire et d'héroïsme ; il a couronné les empereurs, les généraux, les poètes, les savants. Les étudiants qui obtenaient leur diplôme étaient eux aussi couronnés de laurier, le mot « baccalauréat » tire son nom du Laurus Nobilis.



La myrte verte

Myrtus communis

PUR & LIBRE COMME L'AIR

1

Purifier ton aura, harmoniser et apaiser ton psychisme

2

Te libérer des schémas de dépendances et d'autodestruction

3

Cicatriser tes blessures émotionnelles

4

Te donner du courage pour affronter les problèmes et les conflits

5

Développer la joie, la communion et le sens pour l'amour universel

Caractéristiques

FAMILLE BIOCHIMIQUE MAJORITAIRE
OXYDES-MONOTERPÈNES

PARTIE EXTRAITE RAMEAUX ET FEUILLES

MODE D'OBTENTION
DISTILLATION À LA VAPEUR D'EAU

ORIGINE FRANCE, CORSE

COULEUR JAUNE FONCÉ, VERDÂTRE

PARFUM
MENTHOLÉ, LÉGÈREMENT CAMPHRÉ

Le savais-tu ?

Dans la mythologie grecque et romaine, la myrte était associée aux déesses de l'amour, Aphrodite et Vénus.

Dans les traditions anciennes, les nouveaux époux portaient des couronnes de myrte le jour de leurs noces.



L'épinette noire

Picea mariana

LE PLEIN D'ÉNERGIE

1

Régénérer rapidement ton énergie en cas de fatigue, lassitude, burn-out

2

Réveiller ta vitalité et stimuler ton système immunitaire

3

Te donner force, persévérance et confiance en toi

4

Combattre tes peurs

5

Clarifier tes pensées et rassembler ta puissance

Caractéristiques

FAMILLE BIOCHIMIQUE MAJORITAIRE
OXYDES-MONOTERPÈNES

PARTIE EXTRAITE AIGUILLES

MODE D'OBTENTION

DISTILLATION À LA VAPEUR D'EAU

ORIGINE CANADA

COULEUR INCOLORE À JAUNE

PARFUM

FRAIS, RÉSINEUX, BALSAMIQUE,
NOTES LÉGÈREMENT FRUITÉES

Le savais-tu ?

Les peuples indiens du Canada utilisent cette plante depuis longtemps à des fins médicinales et spirituelles. En aromathérapie, l'épinette noire est réputé pour son effet « rechargeur de batterie ».



La verveine citronnée

Lippia citriodora

AVANCE & NE TE RETOURNE PAS

1

T'aider à surmonter le passé et à mieux gérer le présent

2

Te libérer de tes limites et sortir des schémas bloquants

3

Surmonter les grandes étapes de transformation de ta vie

4

T'apporter énergie, dynamisme, concentration

5

Ouvrir la porte avec optimisme, joie et confiance sur un futur neuf

Caractéristiques

FAMILLE BIOCHIMIQUE MAJORITAIRE
MONOTERPÈNES

PARTIE EXTRAITE PARTIES AÉRIENNES

MODE D'OBTENTION

DISTILLATION À LA VAPEUR D'EAU

ORIGINE ESPAGNE

COULEUR JAUNE

PARFUM

DOUX, FRAIS, CITRONNÉ, FRUITÉ

Le savais-tu ?

Classifiée au 18^e siècle par le botaniste français Philibert Commerson lors de son voyage en Amérique du Sud, la verveine citronnée ou « hierba Luisa » est le principal composant du breuvage ancestral local. Aujourd'hui elle est encore utilisée dans l'« Inca Kola », boisson gazeuse nationale du Pérou.



Le sapin baumier

Abies balsamea

SOUS PROTECTION

1

Purifier et régénérer tes corps subtils

2

Augmenter ta force psycho-émotionnelle

3

T'aider à lâcher-prise en situation
de passage de vie

4

T'apporter courage, énergie, optimisme
en stimulant tes endorphines

5

Renforcer ton charisme

Caractéristiques

FAMILLE BIOCHIMIQUE MAJORITAIRE
MONOTERPÈNES

PARTIE EXTRAITE AIGUILLES

MODE D'OBTENTION
DISTILLATION À LA VAPEUR D'EAU

ORIGINE CANADA

COULEUR JAUNE PÂLE

PARFUM
FRAIS, RÉSINEUX, BALSAMIQUE,
DOUX ET BOISÉ

Le savais-tu ?

Cet arbre est appelé "arbre de Noël" et ce n'est pas une coïncidence, il est le plus vigoureux des résineux.



La menthe bergamote

Mentha X citrata

EN TOUTE LÉGITIMITÉ

1

Trouver ta place et reconnaître ta propre valeur

2

Retrouver ton sang-froid

3

T'apporter dynamisme physique & psychologique en cas d'épuisement

4

T'amener joie, sourire et bonne humeur

5

T'aimer grâce à ses propriétés aphrodisiaques et euphorisantes remarquables

Caractéristiques

FAMILLE BIOCHIMIQUE MAJORITAIRE
MONOTERPÈNES

PARTIE EXTRAITE PARTIES AÉRIENNES

MODE D'OBTENTION
DISTILLATION À LA VAPEUR D'EAU

ORIGINE INDE

COULEUR INCOLORE

PARFUM
FRAIS, AGRÉABLE, LÉGÈREMENT
CITRONNÉ

Le savais-tu ?

La menthe, toute une histoire d'amour... Dans la mythologie grecque, Hadès, Dieu des ténèbres fit la cour à la nymphe Menthé; sa femme Perséphone, jalouse, la transforma en plant de menthe. Ne pouvant la ramener à la vie, Hadès lui donna son parfum.



Le Ylang-Ylang

Cananga odorata totum

PASSION CRÉATRICE

1

Libérer tes tensions et crispations en cas de colères et frustrations, d'impatience

2

Retrouver un sentiment de sécurité & de calme intérieur

3

Faciliter la communication, la joie de vivre, ta sensualité naturelle

4

Réveiller la passion et l'envie de jouir de tous les aspects de la vie sans culpabilité

5

Développer ton intuition et ta créativité remarquables

Caractéristiques

FAMILLE BIOCHIMIQUE MAJORITAIRE
SESQUITERPÈNES

PARTIE EXTRAITE FLEURS

MODE D'OBTENTION

DISTILLATION À LA VAPEUR D'EAU 18H

ORIGINE MADAGASCAR

COULEUR JAUNE

PARFUM

PUISSANT, FLEURI ET JASMINÉ

Le savais-tu ?

Le terme Ylang-ylang provient des Philippines, « alang-alang » les fleurs qui dansent dans la brise. En Indonésie, Ylang-ylang signifie la « fleur des fleurs ». Il n'existe pas de parfum plus fleuri, sensuel et exotique. Très utilisée en parfumerie, elle est notamment une des composantes de « Chanel n°5 », le parfum mythique de Marilyn Monroe.



L'orange douce

Citrus sinensis

JOIE DE VIVRE

1

T'apporter joie & gaieté

2

Retrouver ton âme d'enfant

3

Oser faire, créer et écouter ton intuition

4

Stimuler la communication et la curiosité pour la nouveauté

5

Détendre l'atmosphère en cas d'anxiété et de nervosité

Caractéristiques

FAMILLE BIOCHIMIQUE MAJORITAIRE
MONOTERPÈNES

PARTIE EXTRAITE ZESTE

MODE D'OBTENTION
PRESSION À FROID

ORIGINE MEXIQUE

COULEUR JAUNE ORANGÉ

PARFUM
CARACTÉRISTIQUE DU ZESTE D'ORANGE,
DOUX ET FRUITÉ, GOURMAND

Le savais-tu ?

Originaire de Chine, l'Oranger *Citrus sinensis* fût ramené en Europe par les navigateurs portugais au XVI^e siècle. Dans la Chine ancienne, on actait une demande en mariage en offrant des oranges à l'élue de son cœur.



Le santal blanc

Santalum album

TU N'ES PAS SEUL(E)

1

Purifier tous tes chakras et unifier corps, âme & esprit

2

Retrouver équilibre, paix et sérénité intérieure

3

T'éveiller sur ton chemin

4

T'ouvrir à l'amour universel et à la relation à l'autre

5

Stimuler le désir

6

Traverser les périodes de deuil et de séparation

Caractéristiques

FAMILLE BIOCHIMIQUE MAJORITAIRE
SESQUITERPÈNES

PARTIE EXTRAITE **BOIS**

MODE D'OBTENTION

DISTILLATION À LA VAPEUR D'EAU

ORIGINE INDE

COULEUR JAUNE CLAIR À FONCÉ

PARFUM

AMBRÉ, BOISÉ, SUAVE, ORIENTAL, SACRÉ

Le savais-tu ?

Réputé pour élever la spiritualité, on brûle le Santal Blanc dans les sanctuaires bouddhiques pour favoriser la méditation et le recueillement. Il est aussi l'un des plus puissants aphrodisiaques.



Le patchouli

Pogostemon cablin

UNICITÉ

1

Accepter ton individualité et tes origines
et rester fidèle à tes convictions

2

T'ouvrir l'esprit et accueillir l'avenir
avec sérénité et courage

3

T'autoriser à choisir des chemins exceptionnels
en toute confiance

4

Te rendre plus fort(e) lors d'épuisement
physique et psychique

5

Réveiller en toi sensualité et fantaisie

Caractéristiques

FAMILLE BIOCHIMIQUE MAJORITAIRE
SESQUITERPÈNES

PARTIE EXTRAITE FEUILLES

MODE D'OBTENTION

DISTILLATION À LA VAPEUR D'EAU

ORIGINE INDONÉSIE

COULEUR JAUNE

PARFUM

SUAVE, FUMÉ, ORIENTAL, CHAUD, ÉPICÉ

Le savais-tu ?

En Asie, il était utilisé traditionnellement pour ses vertus apaisantes, purifiantes et aphrodisiaques. Souvent associé au mouvement hippie des années 1970, le Patchouli était réputé stimuler le désir de dépasser ses limites intérieures et extérieures.



Le vétiver

Vetiveria zizanioides

ANCRAGE SÉCURE

1

T'ancrer et accueillir l'énergie de la Terre

2

Reprendre contact avec ton corps
et retrouver ton axe

3

Retrouver le calme intérieur

4

Avancer avec certitude et sécurité
pour concrétiser tes objectifs

5

Renforcer ta stabilité physique et psychique

Caractéristiques

FAMILLE BIOCHIMIQUE MAJORITAIRE
SESQUITERPÈNES

PARTIE EXTRAITE RACINES

MODE D'OBTENTION
DISTILLATION À LA VAPEUR D'EAU

ORIGINE MADAGASCAR

COULEUR MARRON À VERDÂTRE

PARFUM
DOUX, HERBACÉ, BOISÉ, FUMÉ,
MASCULIN

Le savais-tu ?

Utilisé en parfumerie, particulièrement dans la création des parfums masculins, le Vétiver apporte une note profonde et sensuelle. C'est d'ailleurs l'ingrédient emblématique de parfums mythiques tel que « Vétiver » de Guerlain et « Eau sauvage » de Dior.

D'un seul coup d'œil !

J'ai besoin d'amour & de douceur

J'ai besoin de résilience forte pour avancer

J'ai besoin de booster ma vie & mes projets

J'ai besoin de courage & de confiance en moi

J'ai besoin de sérénité & de lâcher-prise

J'ai besoin de nettoyer mes corps énergétiques

J'ai besoin de vitalité, d'énergie !

J'ai besoin de me sentir désirable

J'ai besoin d'ancrage & de stabilité



P4

P5

P6

P7

P8

P9

P10

P11

P12

J'AI BESOIN...



		P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
P13	Cèdre de l'Atlas	●					●		●	
P14	Cyprès toujours vert	●					●		●	
P15	Manuka	●			●	●	●			
P16	Laurier			●			●	●		
P17	Myrte				●					●
P18	Epinette noire			●			●			
P19	Verveine			●				●	●	●
P20	Sapin		●	●	●	●				
P21	Menthe		●	●						
P22	Ylang-Ylang		●			●				●
P23	Orange douce							●		●
P24	Santal		●	●	●	●			●	●
P25	Patchouli	●	●					●		
P26	Vétiver	●			●	●		●	●	



1

Super simple ! Pose ton bijou Olfë dans son coffret, sur sa chiffonnette.

2

Verse sur le motif gravé dans le bois une à deux gouttes de ton huile essentielle du moment.

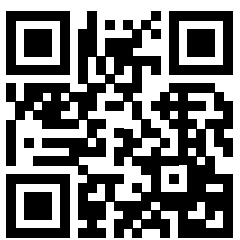
Laisse ton bijou imprégner l'huile.

3

Si tu es super pressé(e), utilise la chiffonnette pour essuyer le surplus de ton huile. C'est prêt !

Bon voyage au plus
profond de toi-même,
la plus belle des destinations !

Le savais-tu ?



olfë.com



- Tu peux changer ton Trip (l'habillage coloré en perles de verre), ton bois, ta chaîne, commander une nouvelle huile...
À découvrir sur la boutique !
- Retrouve-nous sur les réseaux et abonne-toi à la **Happy News** pour faire le plein d'infos pratiques !

Mai 2021 - Bibliographie :

Pierre Franchomme, Daniel Pénoël « *L'aromathérapie exactement* » Editions Roger Jollois 2001.

Dominique Baudoux « *Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française* » Editions Inspir 2010.

Michel Turbide « *L'aromathérapie selon votre caractère* » Edition santé-arôme 2011.

Gérard Claeys « *Les huiles essentielles* » Auto-édition.

Lydia Bosson & Guénoyée Dietz « *L'aromathérapie énergétique, Guérir avec l'âme des plantes* » Editions Amyris 2004.

Gilles Gras « *Parfums sacrés* » Editions Book of Dante 2016.

Annick Le Guérier « *Les pouvoirs de l'odeur* » Editions Odile Jacob 1998.

Crédits photos : Rickp, Jeffdelonge, Yann, Avenue, Bokk2044, Ellen Levy Finch, MPF, JM Gard, Forest & Kim Starr, Wannapa Kanpitak, Coolvector, Wirestock, Rawpixel, Freepik, Pixabay, Alexphotos.

Rédaction : Karine Garcia. **Création graphique :** www.et-caetera.com.

-

Pas à pas, agissons au quotidien pour préserver notre environnement.

N'imprime ce e-book que si nécessaire.