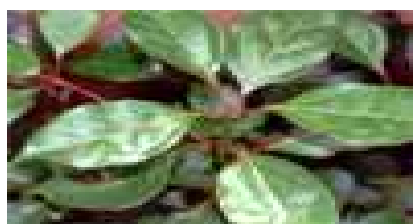


**Octobre.**

Nous voici en automne saison des couleurs et du repli vers la chaleur des maisons. Alors ce temps là, s'il transforme la morosité en douceur s'il devient un cadeau que nous pouvons nous faire, voici une idée pour en profiter.

## Préparer l'hiver en douceur.

### La Ravensare Aromatica



La Ravensare Aromatica est obtenue à partir des feuilles d'une plante sauvage originaire de Madagascar.

**POUR SE PROTÉGER DES AFFECTIONS HIVERNALES**, et pour renforcer nos défenses immunitaires, la Ravensare est l'huile essentielle idéale, la complice de notre résistance aux épidémies.

Ce rituel de préparation à l'hiver se réalise pendant quinze jours et vous prendra 10 minutes par jour !

*Installez-vous confortablement.*

Sur la plante du pied droit déposez **trois gouttes** d'huile essentielle de Ravensare Aromatica.



Massez délicatement en étirant doucement les orteils en éventail comme si vous cherchiez à rendre parfaitement plane cette zone. Attardez-vous sur la plante, elle est la partie du pied qui est en contact avec le sol et c'est sur elle que repose le poids de notre corps.

↓suite

Remarque : ce soin est un instant de douceur que vous vous offrez, pas une bataille pour appuyer là où cela fait mal !!  
Soyez bienveillants avec vous-même considérez ceux qui vous portent, sans jamais défaillir, avec amour et reconnaissance.



Femme assise" d' **Huard**

Puis passez au pied gauche.

Profitez-en pour respirer doucement. Laissez vos épaules se baisser, la nuque s'allonger et se détendre.  
Lâchez-prise

### EN PÉRIODES D'ÉPIDÉMIE

Au bureau, dans la salle de classe, dans un cabinet médical etc.. Quand les rhumes, gripes et toux surviennent. En arrivant sur le lieu de travail, cinq à six gouttes de ravensare aromatica, au creux des mains et frottez les avants bras.

✦ Test de tolérance : L'huile essentielle de Ravensare Aromatica est très bien tolérée, pourtant il est important de faire un test avant toute utilisation : Déposez une goutte à l'intérieur du bras au niveau du pli du coude, et attendre dix minutes.

Cela ne doit provoquer ni rougeur ni démangeaison ni même de toux ou de manifestations allergiques de quelque nature. En cas de doute consulter un aromathérapeute ou un médecin.

△ Remarques : l'application d'huiles essentielles en prévention ne remplace en aucune façon le diagnostic médical, ni la vaccination.