

Valérie Lancup
Vieillir Jeune Longtemps

Dors mieux, Vis mieux!
La santé naturellement



Les impacts d'un mauvais sommeil

- Notre capacité à perdre du poids ou à maintenir un poids santé.
- Émotions et comportements
- Apprentissage et motivation
- Le fonctionnement de des organes et la santé globale
- Temps de réaction et capacité à conduire en toute sécurité



Valérie Lancy



Besoin d'aide pour vous endormir ?

- Avoir une alimentation saine
- Créer un bon environnement de sommeil
- Évitez les stimulants
- Assurez-vous d'avoir une literie adéquate
- Exercice régulier
- Supprimer les distractions
- Détendre le corps
- Réinitialisez votre horloge interne
- Utilisez des huiles essentielles pour créer un environnement de sommeil reposant

La science derrière les huiles essentielles et le sommeil



1. Inspirez : L'inhalation d'une huile essentielle peut induire une réponse interne dans le corps pour la relaxation.

2. Association positive : Après une bonne nuit de sommeil, l'arôme a maintenant créé une association positive dans le cerveau.

3. Sommeil : Cette réponse interne peut favoriser un sommeil profond et réparateur.

4. Répétez : une association positive favorise une utilisation ultérieure de cette huile particulière dans le cadre d'une routine de sommeil saine.

Ton Défi Sommeil:

7 jours pour réapprendre ton lit avec bienveillance

(À commencer dès ce soir !)

Pendant les 7 prochains jours, tu vas:

Rituel d'ancrage → Couche-toi 30 min plus tôt, même heure chaque soir.

Trio Serenity → 2 gouttes sur les tempes + 1 gélule.

Affirmation du soir → "Je m'offre un sommeil réparateur et me réveille rayonnante".

Soin peau sacré → Nettoyage doux + massage aux huiles (2 min).

Chambre à 19°C max → Pyjama léger + drap respirant.

Transition zen → Écrans OFF à 21h - Remplace par musique douce ou étirements.

Gratitude nocturne → Respire profondément en pensant à 3 petits bonheurs de ta journée.

Pourquoi ça marche ?

→ **Routine:** Ton corps adore les repères.

→ **Huiles:** Le trio Serenity agit sur ton système nerveux.

→ **Mindset:** Ta phrase ancrera la confiance dans ton sommeil.

Quelles huiles essentielles peuvent aider au sommeil?



- Bergamote
 - Bois de cèdre
 - Camomille romaine
 - Coriandre
 - Sauge sclarée
 - Encens
 - Lavande
 - Mélange Serenity
-
- Marjolaine
 - Mélisse
 - Petitgrain
 - Bois de santal
 - Thym
 - Vétiver
 - Ylang Ylang
 - dōTERRA Peace®

Comment utiliser les huiles essentielles pour favoriser un sommeil sain



- La diffusion
- un bain ou une douche chaude
- Oreillers et literie
- Coussin chauffant ou tour de cou
- Application topique et massage
- Thé

Mélanges relaxants pour diffuseurs

- 3 gouttes de bois de santal
- 3 gouttes de vétiver
- 3 gouttes de lavande
- 2 gouttes de camomille romaine

- 4 gouttes de lavande
- 3 gouttes de bergamote
- 2 gouttes de patchouli
- 2 gouttes d'ylang ylang





Bain chaud ou douche

- Ajouter quelques gouttes d'une huile apaisante dans un bain chaud avant de se coucher
- Ajouter des huiles essentielles au sel d'Epsom et verser dans un bain chaud
- Déposez quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix sur le sol de la douche (loin de l'eau courante)
- Ajoutez des huiles essentielles à votre shampoing ou après-shampooing

Oreillers et Literie



Ajouter quelques gouttes d'une huile essentielle apaisante dans un flacon pulvérisateur et mélanger avec quelques onces d'eau et d'alcool.

Utilisez le flacon pulvérisateur pour vaporiser le mélange sur vos oreillers et votre literie avant d'aller dormir pour créer un environnement reposant.

- Lavande + Cèdre
- Bergamote + Vétiver
- Bois de Santal + Ylang Ylang



Coussin chauffant au tour de cou

Les matériaux nécessaires:

- Serviette de cuisine
- Machine à coudre
- 6 tasses de graines de lin ou de riz
- Huile(s) essentielle(s) dōTERRA®

Les directions:

- Plier la serviette en deux dans le sens de la longueur (style hot-dog).
- Coudre sur les bords en laissant une ouverture de trois pouces en haut. Tourner à droite.
- Remplir légèrement de graines de lin ou de riz.
- Cousez l'ouverture fermée et le tour est joué !
- Pour l'utiliser, passez au micro-ondes pendant deux à trois minutes et ajoutez deux gouttes d'huile essentielle sur le tissu extérieur.

Application topique et massage



- Dessous des pieds
- Cou et épaules
- Tempes
- Poignets
- Massage : épaules, bras, dos, jambes, pieds

Thés chauds

Sans caféine,
non stimulant
Tisanes: camomille,
lavande, miel-citron





Produits dōTERRA
pour le sommeil
et la relaxation

Valérie Lancup

Mélange équilibrant



- Favorise une sensation de détente dans tout le corps
- Évoque des sentiments de tranquillité et d'équilibre

Utilisez dōTERRA Balance pour favoriser un environnement reposant :

- Ajouter quelques gouttes à votre diffuseur
- Appliquer sur le cou ou la plante des pieds
- Utiliser lors d'un massage avant le coucher

Mélange respiratoire

- Maintient les sensations de voies respiratoires dégagées
- Favorise un sommeil réparateur

Utilisez dōTERRA Breathe pour favoriser un sommeil de qualité en:

- Application topique sur la poitrine, le dos ou la plante des pieds
- Diffusant la nuit



Mélange relaxant



- Favorise la relaxation et un environnement de sommeil réparateur.
- Diminue les sensations de tension, calme les émotions, apaise les sens.

Utilisez dōTERRA Serenity pour créer un environnement de sommeil reposant en:

- Déposer quelques gouttes dans votre diffuseur d'huiles essentielles
- Appliquer sur la poitrine, la plante des pieds, la nuque ou inhaler directement des paumes
- Ajouter quelques gouttes dans un bain chaud avant de se coucher
- Utilisation en conjonction avec dōTERRA Serenity®

Méthode sur 3 mois



Installe un état apaisant qui permet de s'endormir et de rester endormi

PB Assist

2 capsules le matin sur un estomac vide

Serenity Complex

2 gélules 30 minutes avant de dormir

Serenity

Appliquez 2 gouttes sur les tempes et diffuser
4 à 6 gouttes dans la chambre.

Vétiver & Wild orange

Une goutte de chaque sous la langue avant de dormir

Le bâton Serenity:

Appliquez sous les pieds, les poignets et le long de la colonne.

*****Le trio vitalité est la base de toute routine à succès, mais n'est pas obligatoire dans ce cas précis.**

Valérie Lancup

Challenge Yoga

LE SOIR



Position A



Position B



Position C



Position D



Position E

Jour 1

A : 10 secondes x 2
B : 10 secondes x 2
C : 10 secondes x 2
D : 10 secondes x 2
E : 10 secondes x 2

Jour 2

A : 10 secondes x 2
B : 10 secondes x 2
C : 10 secondes x 2
D : 10 secondes x 2
E : 10 secondes x 2

Jour 3

A : 10 secondes x 3
B : 10 secondes x 3
C : 10 secondes x 3
D : 10 secondes x 3
E : 10 secondes x 3

Jour 4

A : 10 secondes x 3
B : 10 secondes x 3
C : 10 secondes x 3
D : 10 secondes x 3
E : 10 secondes x 3

Jour 5

A : 15 secondes x 2
B : 15 secondes x 2
C : 15 secondes x 2
D : 15 secondes x 2
E : 15 secondes x 2

Jour 6

A : 15 secondes x 2
B : 15 secondes x 2
C : 15 secondes x 2
D : 15 secondes x 2
E : 15 secondes x 2

Jour 7

A : 15 secondes x 3
B : 15 secondes x 3
C : 15 secondes x 3
D : 15 secondes x 3
E : 15 secondes x 3

Jour 8

A : 15 secondes x 3
B : 15 secondes x 3
C : 15 secondes x 3
D : 15 secondes x 3
E : 15 secondes x 3

Jour 9

A : 30 secondes x 2
B : 30 secondes x 2
C : 30 secondes x 2
D : 30 secondes x 2
E : 30 secondes x 2

Jour 10

A : 30 secondes x 2
B : 30 secondes x 2
C : 30 secondes x 2
D : 30 secondes x 2
E : 30 secondes x 2

Jour 11

A : 30 secondes x 3
B : 30 secondes x 3
C : 30 secondes x 3
D : 30 secondes x 3
E : 30 secondes x 3

Jour 12

A : 30 secondes x 3
B : 30 secondes x 3
C : 30 secondes x 3
D : 30 secondes x 3
E : 30 secondes x 3

Jour 13

A : 50 secondes x 2
B : 50 secondes x 2
C : 50 secondes x 2
D : 50 secondes x 2
E : 50 secondes x 2

Jour 14

A : 50 secondes x 2
B : 50 secondes x 2
C : 50 secondes x 2
D : 50 secondes x 2
E : 50 secondes x 2

Jour 15

A : 50 secondes x 3
B : 50 secondes x 3
C : 50 secondes x 3
D : 50 secondes x 3
E : 50 secondes x 3

Jour 16

A : 50 secondes x 3
B : 50 secondes x 3
C : 50 secondes x 3
D : 50 secondes x 3
E : 50 secondes x 3

Jour 17

A : 30 secondes x 6
B : 30 secondes x 6
C : 30 secondes x 6
D : 30 secondes x 6
E : 30 secondes x 6

Jour 18

A : 30 secondes x 6
B : 30 secondes x 6
C : 30 secondes x 6
D : 30 secondes x 6
E : 30 secondes x 6

Jour 19

A : 30 secondes x 7
B : 30 secondes x 7
C : 30 secondes x 7
D : 30 secondes x 7
E : 30 secondes x 7

Jour 20

A : 30 secondes x 7
B : 30 secondes x 7
C : 30 secondes x 7
D : 30 secondes x 7
E : 30 secondes x 7

Jour 21

A : 60 secondes x 4
B : 60 secondes x 4
C : 60 secondes x 4
D : 60 secondes x 4
E : 60 secondes x 4

- Pense à allonger ta respiration
- Bouge lentement
- Observe ce qui se passe en toi

Et Maintenant ?

Le meilleur moment
pour commencer
à prendre soin de soi,
c'est AUJOURD'HUI

Merci



Prends ton rendez-vous
avec moi, je pourrai
t'aider et t'offrir la
meilleure option pour toi.

[Clique pour réserver.](#)

Valérie Lancy