



Pratiquer  
le yoga avec la collection

doTERRA

[valerielancup.com](http://valerielancup.com)



*Utiliser les huiles de façon simple pour  
bonifier votre pratique de yoga.*

# ANCHOR : Stabilité

Au début de la pratique, ANCHOR offre un arôme qui enracine votre base et vous stabilise dans vos postures, il affine votre capacité d'écoute. Avec des huiles essentielles de lavande, de Bois de cèdre, d'encens, d'écorce de cannelle, de Bois de santal, de poivre noir et patchouli dans une base d'huile de coco fractionnée, ce mélange est riche, terreux, épicé et boisé.



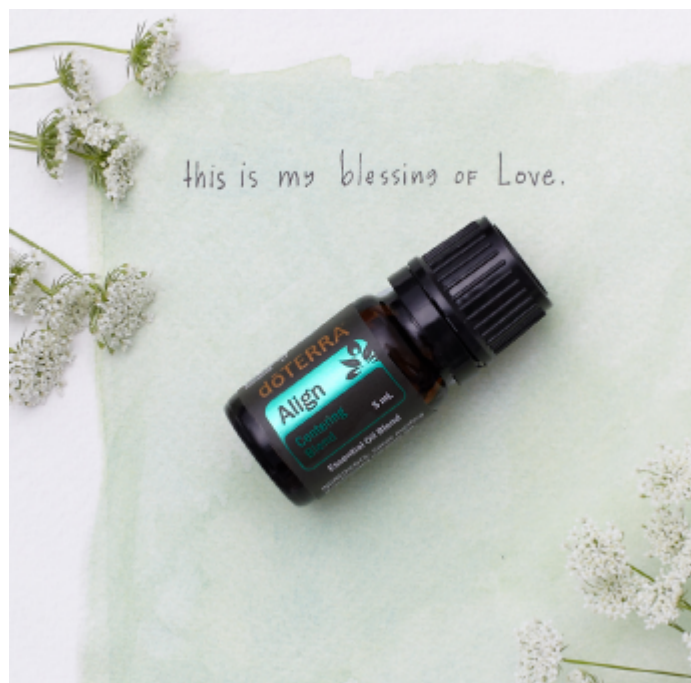
Appliquer ANCHOR aux poignets, aux chevilles, sur la plante des pieds, ou à la base de la colonne vertébrale.

## INTENTION + VISUALISATION

Prenez un moment pour visualiser qui/quoi vous sert d'ancrage dans votre vie. Qui/quoi vous aide à demeurer enraciné et stable dans votre vie ? Ressentez de la gratitude pour la présence de cette ancre dans votre monde.

## ALIGN : Centre

Pendant la pratique, ALIGN vous maintient dans un état d'harmonie, de calme, de progrès. Vous permet de revenir au cœur de vos questionnements. Avec des huiles essentielles de bergamote, de graines de coriandre, de marjolaine, de menthe poivrée, de géranium, de basilic, de rose, de Fleur de jasmin dans une base d' Huile de coco fractionnée, ce mélange est frais, à base de plantes est légèrement floral avec une touche de piquant.



Appliquez ALIGN sur votre cœur, sur vos poignets et sur votre nuque.  
(Remarque : Évitez le soleil / les rayons UV pendant 12 heures après l'application)

### INTENTION + VISUALISATION

Prenez un moment pour réfléchir à ce qui vous aide à vous sentir aligné, centré dans votre vie. Qui/quoi vous aide à demeurer orienté, sur votre mission, centré dans vos pensées, votre cœur et vos actions? Ressentez de la gratitude pour l'inspiration et le désir de vivre aligné et orienté avec vos rêves de vie.

# ARISE : Éclairage

ARISE est extraordinaire pendant votre pratique pour élever votre humeur et illuminer votre esprit, à la fin de la pratique. ARISE invite votre cœur à s'ouvrir et apaise votre esprit. Avec des huiles essentielles de citron, de pamplemousse, de Sapin de Sibérie, de fleur d'osmanthus et de mélisse dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Ce mélange, au parfum d'agrumes, est riche floral, doux et lumineux.



Appliquez sur les tempes, les poignets et le cou avant la méditation finale ou la création de votre intention journalière.

(Remarque : Évitez le soleil / les rayons UV pendant 12 heures après l'application)

## INTENTION + VISUALISATION

Prenez un moment pour réfléchir à qui/quoi vous rend lumineuse, qui vous aide à atteindre votre niveau le plus élevé. Qui /quoi vous permet de vous souvenir de l'être merveilleux que vous êtes et à maintenir votre vibration la plus élevée ? Sentez-vous reconnaissante du courage et de la vision que vous offrez de vous lorsque vous êtes dans cet état.

## **ANCHOR : Stabilité**

Lavande : calmant, favorise la communication

Cedarwood : stabilisant, relie au monde

Encens : Fonction neurologique saine, valorisant la vérité

Écorce de cannelle : sentiments d'harmonie et d'acceptation de soi

Bois de santal : dévotion, révérence, respect, libération

Poivre noir : honnêteté émotionnelle, courage, conscience de soi

Patchouli : présence physique, libération du jugement de soi, stabilisant

## **ALIGN : Centre**

Bergamote : acceptation de soi, estime de soi, optimisme

Coriandre : intégrité, bravoure, fidèle à soi-même

Marjolaine : connexion, confiance, ouverture, sécurité

Menthe poivrée : élévation émotionnelle, revigorante, exaltante

Géranium : amour et confiance, pardon, surmonter le chagrin, honnêteté émotionnelle

Basilic : renouveau, énergie, apporte de la force au coeur, adoucit l'esprit

Rose : amour supérieur, compassion, plénitude

Jasmin : passion, intimité saine, sécurité

## **ARISE : Éclairage**

Citron : édifiant et clarifiant, joyeux

Pamplemousse : honorer le corps, énergisant

Sapin de Sibérie : soutiens le nettoyage des schémas générationnels

Osmanthus : soulage les sentiments de tristesse

Melisse : l'illumination, la joie de vivre, soulage les sentiments d'accablement