



Roll'on anti-stress Yang

« Je lâche les tensions lors de périodes de stress.
J'éclaircis mes pensées pour trouver des solutions et sortir de ma grotte.
Je m'ouvre à l'extérieur en m'exprimant posément. »

Le produit **Keep Calm** permet :

- de sortir de mon état d'agitation interne et de stress.
- d'éclaircir mes pensées pour digérer et intégrer de nouvelles informations.
- d'apaiser mes émotions pour communiquer avec l'extérieur en m'exprimant clairement et en prenant ma place.
- de contacter une respiration Thoracique en réduisant les tensions accumulées dans le haut de mon corps.
- d'avoir confiance en moi pour sortir de mon état d'enfermement, volontaire ou inconscient.
- de passer mes examens et mes concours avec mon plein potentiel.



Le stress apparaît lorsqu'il y a un décalage entre nos besoins et nos capacités (avérées ou non) d'y répondre. C'est en quelque sorte un décalage entre ce que nous pensons pouvoir faire et ce que nous pensons devoir faire. Il émerge généralement de manière cyclique où lors de situations similaires, par « habitude ». Ces périodes sont vécues d'une manière différente selon la polarité qui domine (Yin-féminin /Yang-masculin). Elle n'est pas figée, selon les moments et les situations nous pourrions réagir de façon plutôt Yin ou plutôt Yang.

Lorsque notre stress prend une polarité dominante Yang alors le produit *Keep Calm* sera pleinement efficace, si au contraire il s'agit d'un stress plutôt Yin alors il faudra choisir le produit *Sérény* (voir la fiche).

Un stress à dominante Yang nous renferme, créant une carapace que notre entourage peut percevoir comme de la froideur, de l'arrogance ou de l'indifférence. Nous avons tendance dans cette situation à tout garder pour nous avec une suractivation de notre mental qui cherche impérativement une solution. Nous nous enfermons à l'intérieur de nous-même et coupons toute communication avec l'extérieur tant que la solution n'est pas trouvée, ce qui peut parfois prendre beaucoup de temps, surtout lorsque nos émotions perturbent notre réflexion. C'est la fameuse grotte du masculin.

Keep Calm apporte une solution efficace pour gérer ce type de stress Yang. La technique est simple à mettre en œuvre où que vous soyez, pensez juste à avoir le roll on avec vous.

Prenez le temps de vous arrêter, quelques secondes suffisent. Comme si vous aviez une télécommande à la main, mettez l'Univers sur pause pour arrêter l'agitation externe, reflet de ce qui se passe en vous. Pratiquez une inspiration olfactive avec le produit *Keep Calm* :

Asseyez-vous le plus confortablement possible à une table. Appliquez une trace du roll'on sur l'intérieur de vos poignets. Posez vos coudes sur la table et joignez vos mains en croisant vos doigts, à la manière d'une prière. Amenez vos mains près du visage en posant les pouces au niveau du front pour que votre nez soit bien en face de vos poignets. Fermez les yeux et expirez l'air de vos poumons tranquillement, puis prenez **une inspiration thoracique** lente et profonde par le nez en focalisant votre attention sur les arômes. Bloquez votre respiration quelques secondes... puis expirez lentement. Refaites-le 2 à 3 fois.

Cette technique permet d'agir au plus profond de votre Être en évitant l'implication de vos émotions. L'action est rapide sur le cerveau limbique, en quelques instants vous retrouverez calme et lucidité.

❖ Composition :

Hydrolats : *Lavandula angustifolia* (Lavande vraie), *Mentha piperita* (Menthe poivrée).

Huiles Essentielles : *Citrus aurantifolia* (Petit grain bigaradier), *Citrus reticulata* (Mandarine rouge), *Cinnamomum camphora* (Ravintsara), *Laurus nobilis* (Laurier noble), *Vetiveria zizanioides* (Vétiver), *Lippia citriodora* (Verveine citronnée).

Produit Informé : INFORMA COMPOSÉ Gardien.

Allergènes naturels : *Linalool*, *Limonene*, *Eugenol*, *Citral* (*Geraniol* + *Neral*), *Geraniol*.

❖ Détail de la synergie aromatique :

L'huile essentielle de Laurier noble et l'hydrolat de Lavande agissent directement sur l'agitation due au stress en apaisant nos cellules au niveau thoracique. Nous pouvons prendre une respiration plus lente et profonde grâce aussi au Vétiver qui va nous ancrer rapidement, pilier indispensable à la gestion des émotions.

L'hydrolat de Menthe poivrée clarifie nos idées et nous permet de digérer les nouvelles informations qui s'imposent à nous. Couplé avec les huiles essentielles de Ravintsara, de Laurier noble et de Mandarine rouge, il nous invite à nous exprimer d'une manière claire et de rétablir une communication avec l'extérieur. La Mandarine a cet effet supplémentaire d'apporter confiance en soi et sécurité.

Le Ravintsara étant l'huile essentielle de la transformation, elle permet avec la Verveine citronnée d'avancer et de nous adapter aux changements en restant positif.

L'interaction de l'hydrolat de Lavande et des huiles essentielles de Verveine citronnée et de Petit grain bigaradier amène à plus de légèreté, de joie de vivre pour ainsi lâcher le fait de vouloir à tout prix trouver une solution. C'est accepter ce qui Est lorsqu'on ne peut plus rien faire d'autre. En ajoutant le Ravintsara nous sommes à nouveau capables de prendre nos responsabilités, de ne pas nous percevoir comme victime-bourreau et de transcender le sentiment d'injustice ou de trahison que l'on peut ressentir dans cette situation.

❖ Conseils d'utilisation :

Conditionnement en Roll-on en verre de 5 ml.

Agitez le flacon avant usage.

Appliquez **au besoin** sur la peau une trace sur les poignets, les côtés de la gorge, le plexus solaire et/ou les tempes, renouvelez à la disparition de l'odeur jusqu'à apaisement.

Pensez à prendre une inspiration olfactive comme expliqué précédemment pour gagner en efficacité et rapidité.



❖ Précautions d'emploi :

Ne pas avaler, la gamme Aroma ne s'applique qu'en voie externe.

Ne pas appliquer sur les muqueuses, la thyroïde, dans les yeux ni dans les oreilles.

Réservé aux adultes et aux enfants de plus de 12 ans. Pour des enfants d'âge inférieur, privilégiez le côté informationnel (application du flacon miniature sur certaines zones ou avec le stylo de soin) et le côté olfactif.

Ne pas utiliser chez la femme enceinte ni pendant l'allaitement.

Ne pas utiliser en cas d'épilepsie ou de traitement anti-coagulant.

Évitez d'exposer la zone concernée au soleil pendant 6 h après application, certaines huiles essentielles sont photosensibilisantes et pourraient vous marquer la peau.

À consommer dans les 12 mois après ouverture.