



Roll'on anti-stress Yin

« Je lâche les tensions lors de périodes de stress.
Je prends confiance en moi pour gérer mes émotions.
Je retrouve légèreté et joie de vivre. »

Le produit **Sérény** permet :

- de sortir de mon stress et de mon état d'agitation interne.
- d'avoir confiance en moi et de m'ouvrir au changement.
- de m'aider à gérer mes émotions en douceur pour ne pas les déverser sur les autres.
- de sortir de mes schémas d'auto-destruction affective (abandon, rejet).
- de prendre du recul et de la hauteur pour relativiser la situation.
- de continuer mon chemin avec la joie de vivre.
- 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 ou 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 Yin alors le produit *Serény* sera pleinement efficace, si au contraire il s'agit d'un stress plutôt Yang alors il faudra choisir le produit *Keep Calm* (voir la fiche).

Un stress à dominante Yin nous rend hypersensible, nous sommes submergés par nos émotions qui débordent à l'extérieur de nous. Nous avons besoin de parler, de gesticuler, de crier, de pleurer... d'exprimer ce qui nous stresse. Nous le faisons généralement de façon très confuse si bien que nos proches ne comprennent pas ce qui nous traverse ou pire nous prennent pour « fou ». Nous doutons de nous-même, de notre capacité à faire face à ces événements et bien souvent nous endossons le rôle de la victime, cherchant soit un sauveur, soit un bourreau/coupable.

Sérény apporte une solution efficace pour gérer ce type de stress Yin. 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 *Sérény* :

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 abdominale** 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 du mental. L'action est rapide sur le cerveau limbique, le siège de vos émotions, en quelques instants vous retrouverez calme et sérénité.

❖ Composition :

Hydrolats : *Cananga odorata* (Ylang-ylang), *Citrus aurantifolia* (Néroli), *Ocimum basilicum* (Basilic doux).

Huiles Essentielles : *Lavandula angustifolia* (Lavande vraie), *Citrus aurantifolia* (Petit grain bigaradier), *Laurus nobilis* (Laurier noble), *Pseudotsuga douglasii* (Sapin Douglas), *Citrus reticulata* (Mandarine rouge), *Nardostachys jatamansi* (Nard indien), *Lippia citriodora* (Verveine citronnée).

Produit Informé : INFORMA COMPOSÉ Guide.

Chargement sur onde de forme : EAU

Allergènes naturels : Linalool, Limonene, Eugenol, Geraniol, Coumarin, Citral (Geranial + Neral), Citronellol, Farnesol, Benzyl Alcohol, Isoeugenol, Benzyl Benzoate, Benzyl Salicylate.

❖ Détail de la synergie aromatique :

Les huiles essentielles de Lavande et de Laurier agissent directement sur l'agitation due au stress. Couplées à l'hydrolat d'Ylang-ylang elles nous permettent d'intégrer nos émotions pour ne pas en être dépendant et ne pas les projeter sur les autres. L'Ylang-ylang aide également à prendre nos responsabilités, à ne pas nous percevoir comme victime pour transcender le sentiment d'abandon ou de rejet que l'on peut ressentir dans cette situation.

Les huiles essentielles de Sapin Douglas, de Nard indien et de Mandarine rouge permettent de lâcher le trop plein accumulé et de relaxer la zone intestinale, siège d'accumulation des émotions, pour nous permettre de respirer. Le Nard indien apporte en plus l'ancrage pour rétablir notre stabilité, pilier indispensable à la gestion de nos émotions.

La synergie des huiles essentielles de Mandarine, Laurier, Sapin avec l'hydrolat de Néroli apporte confiance en soi et sécurité. Couplée à la Verveine et le Basilic c'est une puissante combinaison de ressources qu'elle nous permet d'intégrer : courage, persévérance et ouverture aux changements. Ainsi nous avons les moyens de faire face, d'affronter la situation la tête haute.

L'huile essentielle de Petit Grain Bigaradier nous amène à plus de calme intérieur, de légèreté et de joie de vivre, pour que nous agissions le cœur en paix. Avec le Sapin et la Mandarine nous avons le potentiel psycho-émotionnel de nous exprimer clairement.

❖ 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 au niveau du ventre, sur les poignets, les côtés de la gorge 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 via 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.