

*Pratiquez &
enseignez avec*

doTERRA YOGA
COLLECTION

ELENA BROWER



Pratiquez et enseignez avec la Collection Yoga de doTERRA pour simplifier votre utilisation des huiles durant la pratique.

ANCHOR

ANCRAGE

Appliquez Anchor au début de la pratique, pour vous ancrer dans les pieds et dans votre assise. Les huiles essentielles de Lavande, Genévrier de Virginie, Encens, Écorce de Cannelle de Ceylan, Bois de Santal, Poivre Noir et Patchouli associées à de l'huile de coco fractionnée, donnent à ce mélange un arôme riche, terreux, épicé et boisé.



Appliquez Anchor sur les poignets, les chevilles, le dessus ou le dessous des pieds, la base de la colonne vertébrale

CONSIDÉRATIONS + CONTEMPLATIONS

Prenez un instant pour considérer qui a servi d'ancre dans votre vie.

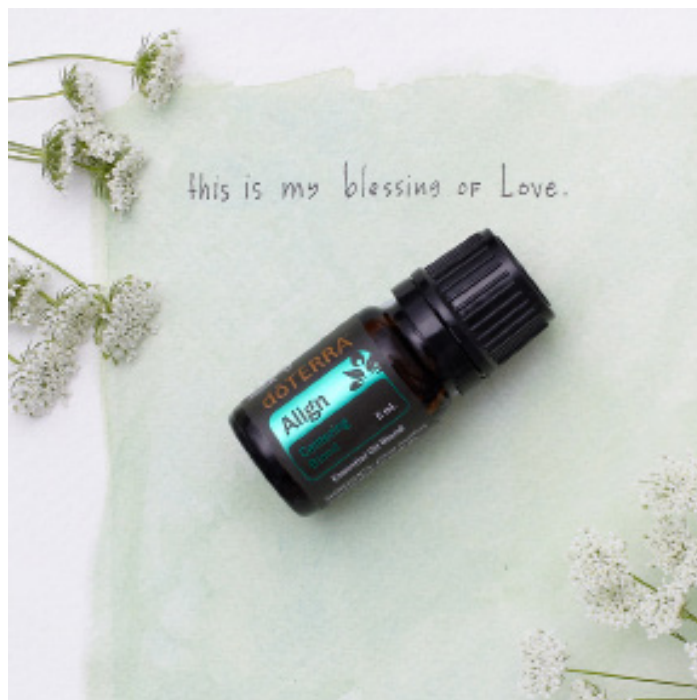
Qui vous a aidé à trouver et garder votre centrage ?

Faites preuve de gratitude pour la présence de cette ancre dans votre vie.

ALIGN

CENTRAGE

Durant la pratique, Align vous apporte alignement, harmonisation, calme et progrès. À base d'huiles essentielles de Bergamote, Graine de Coriandre, Feuille de Marjolaine, Menthe Poivrée, Géranium, Basilic, Rose, Fleur de Jasmin associés à de l'huile de coco fractionnées, ce mélange est rafraîchissant, vert, légèrement floral avec une pointe d'épice.



Appliquez Align sur le coeur, les poignets et la nuque

(NB: évitez le soleil / les rayons UV durant les 12 heures qui suivent l'application)

CONSIDÉRATIONS + CONTEMPLATIONS

Prenez un instant pour considérer ce qui vous aide à rester alignée dans votre vie. Qui vous aide à rester centrée sur votre but, votre mission, et alignée avec votre coeur? Faites preuve de gratitude pour l'inspiration qui vous permet de rester parfaitement alignée avec vos rêves.

.....

.....

.....

.....

ARISE

ÉLÉVATION

Alors que le mélange Align est parfait pour une pratique active qui stimule l'humeur et l'esprit, à la fin de la pratique Arise ouvre votre cœur et calme votre esprit. Ce mélange associe les huiles essentielles d'Écorce de Citron, Écorce de Pamplemousse, Sapin de Sibérie, Fleur d'Osmanthus et Feuille de Mélisse dans une base d'huile de noix de coco, mêlant des notes d'agrumes, des notes florales, joyeuses et douces.



Appliquez sur les tempes, les poignets et la nuque avant de méditer ou d'écrire dans votre journal intime

(NB: éviter l'exposition au soleil ou aux rayons UV dans les 12 heures qui suivent l'application)

CONSIDÉRATIONS + CONTEMPLATIONS

Prenez un instant pour considérer qui vous fait vibrer, qui vous aide à vous élever.

Qui vous aide à retrouver et garder votre plus haute vibration?

Soyez pleine de gratitude pour le courage et la vision dont vous faites preuve quand vous êtes dans cet état.

.....

.....

.....

.....