

## *Relaxation Olfactive*

Audio 6 mn

Si vous écoutez cet audio pour la première fois, prenez le temps de vous installer confortablement, en prenant soin d'éteindre les téléphones ou éloigner toute source extérieure pouvant interrompre ce moment de détente.

Choisissez une Huile Essentielle et posez une goutte sur un mouchoir ou sur la face interne des poignets. Gardez le flacon avec vous. Laissez l'odeur venir à vous, puis sentez-la comme bon vous semble tout au long de la séance.

Vous pourrez utiliser cette relaxation guidée à n'importe quel moment de la journée dès que vous en ressentez le besoin, afin de vous détendre, favoriser le sommeil ou la relaxation, en préambule à une méditation ou un voyage olfactif ...

Ensuite, vous n'aurez plus besoin de l'audio, et pourrez n'importe quand et n'importe où vous détendre grâce aux merveilleuses fées essentielles...

En attendant, fermez les yeux et laissez-vous guider...



*Nathalie Bianconi-Beillon*

Olfactologue Intuitive

[latelierdetara@gmail.com](mailto:latelierdetara@gmail.com)

[www.latelierdetara.com](http://www.latelierdetara.com)

page FB L'Atelier de Târâ