

RITUEL MIEUX-ÊTRE

POUR UN HIVER DOUX

Une routine simple et bienveillante pour traverser la saison froide avec vitalité, calme et respiration libre.

Matin – Énergie & ouverture

1. Diffusez **Air-X** ou **Easy Air** pendant votre routine matinale.
2. Prenez trois respirations profondes en posant la main sur votre poitrine.
3. Répétez mentalement : “*J’inspire la clarté, j’expire la tension.*”

Midi – Protection & recentrage

1. Appliquez une goutte d'**On Guard** diluée sur vos poignets ou la plante des pieds.
2. Hydratez-vous avec une tisane chaude et quelques gouttes d'HE de **citron** (évitez les tasses de plastiques).
3. Marchez quelques minutes à l'extérieur, même s'il fait frais.

Soir – Apaisement & gratitude

1. Diffusez **Eucalyptus** ou **Easy Air** avant le coucher.
2. Fermez les yeux, inspirez profondément... puis laissez partir la journée avec douceur.
3. Notez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant(e).

Ce rituel simple vous aidera à traverser la saison froide avec vitalité, calme et respiration libre – à la fois dans le corps et dans le cœur.