



LES P'TITS RITUELS DE CÉLINE

GUIDE BIEN ÊTRE D'ÉTÉ

CNATURO
NATUROPATHIE
AROMATOLOGIE
SOINS ENERGETIQUES
MASSAGE AROMATOUCH
RÉFLEXOLOGIE



BY CÉLINE

A propos de moi...

Je pense qu'il est important que je me présente pour vous accompagner au mieux. Moi c'est Céline 40 ans marié 3 enfants.... non plutôt un ado relou (normal a presque 17 ans) , un pré-ado pour le moment plutôt coll (14) et une chipie (10)!!

Mon parcours, après des mois sans réponse a mes douleurs suite a mon accident "débile" au travail , on trouve lors d'un IRM une inversion de la courbure des cervicales



avec de l'arthrose qui vient pincée les nerfs l e tableau pas trop sympa, résultat "*vous aurez mal tout le temps va falloir apprendre a vivre avec*" Génial comme perspective avoir mal 7j/7 24/24 a vie le tout a 35 ans . On met quelques temps avant d'évoquer une fibromyalgie. Par dessus ça mon papa nous quitte de façon très brutale, moi qui était très fusionnelle avec lui ca a été la goutte de trop!!! S'en suis une énorme dépression avec des remises en question cela m'amène rapidement à **la naturopathie** c'est parti pour 3 ans d'études pendant lesquelles je "retrouve" les huiles essentielle j'en utilise déjà pas mal mais je découvre DoTERRA, et la c'est LES HUILES tout ce que j'ai eu tester n'arrive pas a la cheville des ces huiles, je deviens donc conseillère tout naturellement.

Aujourd'hui je suis donc thérapeute holistique, naturopathie, reflexologie (en cours d'étude, mais je pratique déjà des soins de base), conseillère doterra, je fais aussi des soins énergétiques et le massage aromataouch (libération émotionnelle).

Avant de *commencer...*

Note importante à propos des suggestions mentionnées dans ce livret : Les déclarations et suggestions proposées ci-dessous ne remplacent en aucun cas l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Vous êtes pleinement responsable de celle-ci. En cas de condition médicale particulière, référez vous à votre médecin.

OBJECTIF DE CET *EBOOK* :

Pourquoi un guide spécial été ?

L'été met le corps à rude épreuve : chaleur, digestion difficile, sommeil perturbé, jambes lourdes... Ce guide est là pour t'aider à retrouver l'équilibre naturellement, avec des gestes simples et puissants inspirés de la naturopathie.



Routine matinale

hydratation & détox:

Objectif : relancer les émonctoirs, hydrater, détoxifier



1 verre d'eau tiède avec le jus 🍊 d'un citron bio pressé + 1 goutte d'HE Citron doTERRA (optionnel)

5 minutes de respiration profonde ou de marche pieds nus au jardin ou balcon dans un bois, une forêt, autour d'un lac, au bord d'une rivière...

Soulager les jambes lourdes :

Le rituel express :

- Douche fraîche en remontant des chevilles vers les cuisses
- Auto-massage à l'huile végétale + 3 gouttes d'AromaTouch ou de Cyprès + Menthe poivrée
- Jambes en l'air pendant 10 minutes + respiration à la lavande

Astuce : conserve ton flacon d'huile au frigo pour plus d'effet

Bien digérer en vacances

- Infusion de menthe poivrée ou verveine après les repas
- 1 Comprimés à croquer ZenGest DigestTab doTERRA ou massage du ventre avec Zengest
- Manger calmement, mâcher lentement, même en terrasse !



Le bonus naturo : 1 cuillère de vinaigre de cidre diluée dans un verre d'eau avant les repas copieux.

Une peau apaisée, même sous le soleil

Lavande vraie pour les rougeurs, coups de soleil, piquûres



Tea tree pour les imperfections et petites plaies



Géranium pour les peaux sensibles, eczéma, réparations



Huile végétale recommandée : calendula ou jojoba

Le sommeil au naturel même par grosse chaleur

Diffusion d'huile de lavande ou
Adaptiv 30 minutes avant le
coucher



Bain de pieds froid + respiration
ventrale au lit

Diner léger, éviter le sucre ou
l'alcool en soirée

**Astuce aroma : 1 goutte de lavande sur
l'oreiller ou au creux des poignets**

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Prendre soin de soi toute l'année

Prends rendez-vous pour :

- Une consultation naturo personnalisée
- Un coaching aroma ciblé (peau, digestion, circulation...)
- Un soin AromaTouch complet chez moi
- Un soin énergétique

Avec douceur et lumière,



Céline



06 82 24 29 56



cnaturo.cg@gmail.com



@cnaturo_12

www.cnaturo.net

© CNaturo, 2024. Tous droits réservés.

Cet e-book est protégé par les lois sur la propriété intellectuelle. Toute reproduction, distribution, modification ou exploitation commerciale, partielle ou totale, sans autorisation écrite préalable de l'auteur, est strictement interdite.

Ce contenu est destiné à un usage strictement personnel. Il ne peut être partagé ou redistribué sans le consentement explicite de l'auteur.

Les informations fournies dans cet e-book sont à titre éducatif et ne remplacent pas un avis médical. Consulte un professionnel de santé pour toute question relative à ta santé.

Bonus :

smoothie détox avec des ingrédients riches en antioxydants :

Smoothie Détox Énergie

Ingrédients:

- 1 tasse de feuilles d'épinards
- 1/2 banane mûre
- 1 pomme verte
- 1 poignée de baies mixtes (myrtilles, framboises, mûres)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à café de poudre de curcuma
- 1/2 tasse d'eau de coco

Instructions:

1. Préparation: Lavez soigneusement les fruits et légumes.
2. Mixage: Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
3. Dégustez: Versez le smoothie dans un verre et dégustez immédiatement.

Pourquoi ce smoothie est bon pour vous ?

- Les épinards: Riches en fer, en vitamines (A, C, K) et en antioxydants, ils aident à purifier le sang et à renforcer le système immunitaire.
- La banane: Source de potassium, de vitamines B6 et C, elle apporte de l'énergie et favorise une bonne digestion.
- La pomme verte: Riche en fibres, en vitamine C et en antioxydants, elle aide à réguler le transit intestinal et à protéger les cellules.
- Les baies: Les baies sont des concentrés d'antioxydants, de vitamines et de minéraux. Elles aident à lutter contre le vieillissement cellulaire et à renforcer le système immunitaire.
- Les graines de chia: Riches en oméga-3, en fibres et en protéines, elles favorisent la satiété et améliorent la digestion.

- Le curcuma: Puissant anti-inflammatoire et antioxydant, il aide à protéger les cellules et à réduire l'inflammation.
- L'eau de coco: Hydratante et riche en électrolytes, elle aide à réhydrater l'organisme et à maintenir un bon équilibre électrolytique.

Conseils supplémentaires:

Personnalisez votre smoothie: Vous pouvez ajouter d'autres ingrédients de votre choix, comme de l'avocat pour un apport en bonnes graisses, du gingembre frais râpé pour un coup de fouet, ou encore du jus de citron vert pour une touche d'acidité.

Consommez-le le matin: Ce smoothie est idéal pour démarrer la journée en beauté et faire le plein d'énergie.

Variez les plaisirs: N'hésitez pas à changer les fruits et les légumes en fonction de la saison et de vos préférences.

Ce smoothie détox est une excellente façon de vous apporter un maximum de nutriments et d'antioxydants tout en vous faisant plaisir. N'hésitez pas à l'intégrer à votre alimentation pour une cure détox ou simplement pour une pause santé au cours de la journée.

Bonne dégustation !

Autre idée pour un retour au bien être : La tenue d'un journal alimentaire permet de prendre conscience de son alimentation et de son impact sur son bien-être.

Alimentation: Si cela peut vous intéressés, je peux vous proposer "un atelier culinaire" en ligne pour préparer des recettes saines et équilibrées. Il faut que je réfléchisse à l'organisation.

Bonus :

Massage corporel avec de l'huile végétale et quelques gouttes de synergie Adaptiv.

Durée: 15-20 minutes

Matériel:

- Une huile végétale de votre choix (environ 30ml)
- 5 à 10 gouttes de synergie Adaptiv
- Une serviette chaude

Préparation:

1. Mélange de l'huile: Dans un petit bol, mélangez l'huile végétale avec les gouttes de synergie Adaptiv.
2. Chauffer l'huile: Si vous le souhaitez, vous pouvez légèrement chauffer le mélange au bain-marie pour une sensation plus agréable.

Le massage:

1. Préparation: Demandez à la personne de s'allonger sur le ventre, face à vous.
2. Dos: Appliquez l'huile sur le dos en effectuant de longs mouvements lents et fluides, de la colonne vertébrale vers les côtés. Vous pouvez utiliser différentes techniques de massage (effleurages, pétrissages, lissages).
3. Nuque: Massez doucement la nuque en effectuant des mouvements circulaires avec vos pouces.
4. Épaules: Effectuez des mouvements circulaires sur les épaules, puis des lissages le long des muscles.
5. Retournement: Demandez à la personne de se retourner sur le dos.
6. Ventre: Massez doucement le ventre en effectuant des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre.
7. Jambes: Massez les jambes des pieds jusqu'aux cuisses, en insistant sur les mollets.
8. Pieds: Terminez par un massage des pieds, en insistant sur les plantes et les orteils.

Conseils supplémentaires:

- **Respiration:** Pendant le massage, invitez la personne à respirer profondément et lentement pour favoriser la relaxation.
- **Musique:** Créez une ambiance relaxante avec une musique douce en fond sonore.
- **Serviette chaude:** À la fin du massage, couvrez la personne avec une serviette chaude pour prolonger la sensation de détente.

Précautions:

- **Test allergique:** Avant d'utiliser les huiles essentielles, effectuez toujours un test allergique dans le pli du coude.
- **Grossesse et allaitement:** Consultez votre médecin avant d'utiliser les huiles essentielles si vous êtes enceinte ou allaitez.
- **Enfants:** Adaptez le massage et les huiles essentielles en fonction de l'âge de l'enfant.

Ce massage est un exemple, n'hésitez pas à l'adapter en fonction de vos préférences et de celles de la personne massée.

Pour aller plus loin:

- Vous pouvez vous former aux techniques de massage pour proposer des séances plus complètes et personnalisées. Il existe de nombreux livres et vidéos en ligne qui peuvent vous aider à apprendre les bases du massage.

N'oubliez pas que le massage est une pratique bienfaisante, mais qu'il ne remplace pas un avis médical.

Bonus :

Phytologie : Tisane bien-être personnalisée

Ingrédients de base:

- Base neutre: Une plante aux propriétés apaisantes et digestives, comme la camomille, la verveine ou la menthe poivrée.
- Arôme: Une plante aux propriétés aromatiques et gustatives, comme la cannelle, le gingembre, la cardamome ou la vanille.
- Action ciblée: Une plante pour répondre à un besoin spécifique (relaxation, digestion, énergie, etc.). Par exemple :
 - Relaxation: Lavande, tilleul, passiflore.
 - Digestion: Fenouil, anis, gingembre.
 - Énergie: Ginseng, guarana, maté.
 - Immunité: Échinacée, thym, orange.

Préparation:

1. Mélange: Dans un pot hermétique, mélangez à parts égales les trois types d'ingrédients.
2. Infusion: Pour une tasse, versez une cuillère à soupe du mélange dans une tasse et versez de l'eau frémissante.
3. Temps d'infusion: Laissez infuser 5 à 10 minutes.
4. Dégustation: Filtrez et dégustez.

Conseils:

- Personnalisation: Vous pourrez créer vos propre mélange en fonction de vos besoins et de vos préférences.
- Adaptation: La quantité de chaque plante peut être ajustée en fonction du goût et de l'intensité souhaitée.
- Moment de la journée: Certaines tisanes sont plus adaptées le matin (pour l'énergie), d'autres le soir (pour la relaxation).

Bonus :

Pour vous remercier de votre participation à cet accompagnement je te propose une évaluation personnalisée en naturopathie :

Bilan de vitalité: un bilan de vitalité personnalisé, afin d'identifier vos forces, vos faiblesses et vos besoins spécifiques.

ATTENTION je précise qu'il ne s'agit pas d'une consultation de naturopathie si vous le souhaitez je vous offre une réduction :

le tarif d'une consultation de naturopathie est de 75€00 et dure environ 2h30 si vous réservez une consultation avant le 31/08/2025 je vous offre une réduction de 15€00 ce qui vous fait la consultation à 60€00.

Nutrition:

Ateliers culinaires: Si cela peut vous intéresser, je peux vous proposer "un atelier culinaire" en ligne pour préparer des recettes saines et équilibrées, (Il faut que je réfléchisse à l'organisation), en utilisant des ingrédients de saison et de qualité. Peut être même avec des huiles essentielles! J'essayerai même d'utiliser des plantes médicinales dans mes propositions, comme des infusions, des épices ou des compléments alimentaires. (Je vous transmettrai les informations par mail).

Conseils personnalisés: Grâce à ce bilan je vous proposerai des conseils alimentaires adaptés, en tenant compte de vos goûts, de vos intolérances et de vos objectifs de santé.

Activité physique: Une activité physique régulière est recommandée, nous verrons via ce bilan les options les plus intéressantes pour vous

Gestion du stress: Je vous proposerais des techniques de relaxations pour vous aider à gérer leur stress.

Sommeil: Je vous donnerais également quelques conseils pour améliorer la qualité du sommeil.

- **Intégration de la naturopathie dans l'ensemble de l'accompagnement :** Lors de cet accompagnement je vous ai proposer quelques astuces naturopathie, si vous le souhaitez nous pouvons prévoir une consultation à tarif préférentiel pour approfondir en fonction de vos besoins.
- **Lien entre les huiles essentielles et l'alimentation:** Montrer comment les huiles essentielles peuvent compléter une alimentation saine et équilibrée. Voici ci après quelques astuces.

Recettes express aux huiles essentielles

- Recette de vinaigrette aromatisée: Voici une recette simple de vinaigrette à base d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et de quelques gouttes d'huile essentielle de citron pour apporter une touche de fraîcheur.
- Recette de marinade pour viande ou poisson: Faire une marinade à base d'huile d'olive, de miel, de quelques gousses d'ail et d'huile essentielle de romarin pour un goût plus intense.

Kit découverte d'huiles essentielles pour la cuisine

- Contenu: Un petit flacon de chaque huile essentielle (citron, orange, romarin, thym), un guide de dégustation et quelques recettes simples. (je ne sais pas si un kit de ce style vous intéresserait je vous propose de me faire un retour)
- Mon objectif: Je veux vous permettre de découvrir les différents saveurs des huiles essentielles et de les utiliser facilement dans leur cuisine.

Atelier en ligne sur les accords mets et huiles essentielles

- Thèmes: Je vous propose un atelier en ligne ou une vidéo d'explication pour découvrir les accords parfaits entre les aliments et les huiles essentielles, en fonction des saveurs et des propriétés de chacune.
- Format: Soit en ligne avec vous soit en vous partageant une vidéos sur un format court et dynamique, avec des exemples de recettes et des conseils pratiques.

Avec ces bonus je souhaite vous permettre de prolonger l'expérience de cet accompagnement et vous donner envie de continuer à explorer le monde des huiles essentielles.

- **Importance du sommeil:**

Un sommeil réparateur pour le bien-être général et nécessaire pour un bien être général, voici quelques conseils pour améliorer la qualité du sommeil. On dort dans une chambre chauffée à 19°C, dans le noir, on essaie d'avoir des horaires régulières, le corps sait alors ce qu'il doit faire. On évite les écrans 2h avant, on fait un repas léger, si on le peut on va marcher après celui-ci car cela va aider à la digestion, autre idée on peut mettre en place un petit rituel avant de se coucher une méditation, un carnet de gratitude sur lequel on note 3 choses positives de la journée...

- **Gestion du stress :**

Voici quelques outils pour gérer le stress au quotidien, l'application "respirelax", les pranayamas (technique de respiration), Techniques de relaxation, je te propose quelques astuces.

Respiration profonde:

- Quelques minutes de respiration profonde et consciente peuvent aider à calmer le système nerveux et à réduire l'anxiété.

Méditation:

- La méditation permet de se recentrer sur l'instant présent et de lâcher prise sur les pensées négatives.

Yoga et tai-chi:

- Ces pratiques allient mouvements doux et respiration, favorisant la détente et la concentration.

Progressive relaxation musculaire:

- Cette technique consiste à tendre et relâcher successivement les différents groupes musculaires pour favoriser la relaxation profonde.

Modifications du mode de vie

- Activité physique régulière: Le sport est un excellent anti-stress. Il permet de libérer des endorphines, hormones du bien-être.

- Gestion du temps: Organisez votre emploi du temps pour éviter le sentiment d'être débordé.
- Limites à l'écran: Réduisez le temps passé devant les écrans (ordinateur, téléphone) avant de dormir pour favoriser un sommeil de qualité.

Techniques cognitives :

- La pleine conscience: Cette pratique consiste à porter attention à l'instant présent sans jugement, ce qui permet de réduire la rumination mentale et l'anxiété.
- La recadrage cognitif: Il s'agit de remettre en question les pensées négatives et de les remplacer par des pensées plus positives et réalistes.
- La tenue d'un journal: Écrire régulièrement dans un journal peut aider à clarifier ses pensées et à mieux gérer ses émotions.

Autres astuces :

- Les bains relaxants: Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de camomille à votre bain pour favoriser la détente.
- La nature: Passez du temps dans la nature pour vous ressourcer et vous déconnecter. Le lien avec la nature est primordial, une petite idée qui peut vous faire du bien, marcher pied nus dans la rosée du matin. Encore mieux se balader en forêt ou aux abords d'une cascade, rivière...
- Les relations sociales: Entourez-vous de personnes positives et bienveillantes.
- Les loisirs: Pratiquez des activités qui vous plaisent et vous permettent de vous détendre.

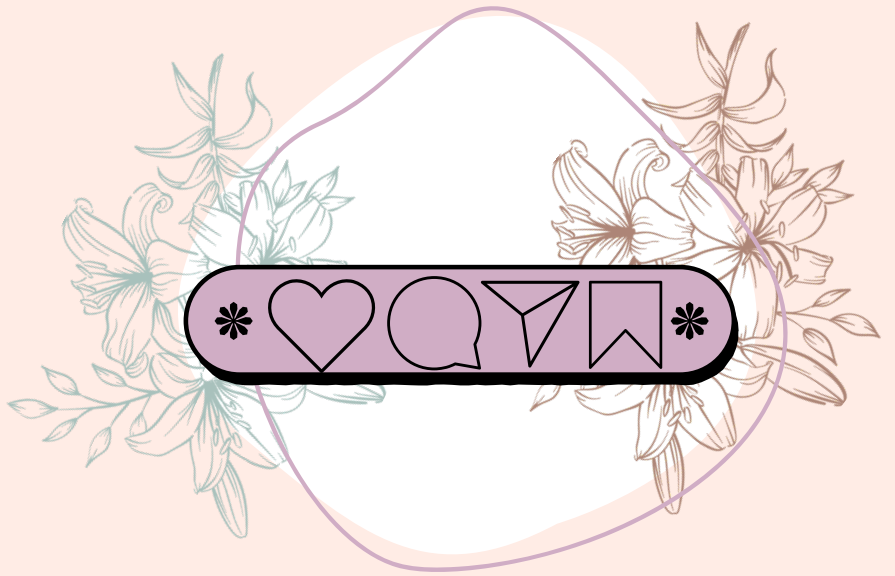
CHARTRE DE DILUTION

DES HUILES ESSENTIELLES

% Dilution	0,5 %	1 %	2 %	5 %	10 %	25 %	Pure
Utilisation	Pour bébé jusqu'à 1 an	De 1 à 6 ans Grossesse Aînés	6 ans et + Massage Usage fréquent	Usage régulier Petites régions	Douleurs Traitement Régions localisées	Courte durée Traitement intensif	Problèmes systémiques Traitement intensif
5 ml d'huile (1 c. thé ou 1/6 oz)		1 goutte	2 gouttes	5 gouttes	10 gouttes	25 gouttes	Toujours y aller 1 goutte à la fois avec l'application pure des huiles sur la peau
10ml d'huile (2 c. thé ou 1/3 oz)	1 goutte	2 gouttes	4 gouttes	10 gouttes	20 gouttes	50 gouttes	
15 ml d'huile (3 c. thé ou 1/2 oz)	1-2 gouttes	3 gouttes	6 gouttes	15 gouttes	30 gouttes	100 gouttes	
30 ml d'huile (6 c. thé ou 1 oz)	2-4 gouttes	6 gouttes	12 gouttes	30 gouttes	60 gouttes	150 gouttes	



ACCOMPAGNEMENT HOLISTIQUE
VERS UN ESPRIT APAISÉ ET UN CORPS REVITALISÉ



Céline GEISLER
Thérapeute Holistique

Naturopathie / Reflexologie
Aromatologie / Soins
énergétiques / Soins
aromatouch

www.cnaturo.net
06 82 24 29 56