

AUTOMASSAGE VITALITE DES PIEDS

Améliorer son ancrage

Besoin de se centrer
Tendance à s'évader par la pensée

Dans un flacon en verre teinté de 15 ml comptes gouttes vide :

Verser les huiles essentielles biologiques suivantes :

- Cèdre atlas 30 gouttes

- Vétiver 40 gouttes

- Nard de l'himalaya 30 gouttes (pharmacie des 4 chemins à grasse par exemple)

Puis compléter le flacon avec de l'huile végétale bio (noyau d'abricot par exemple ou amande douce ...)

Agitez en conscience

Le matin et le soir, faire pénétrer par un massage de l'ensemble du pied avec une main bien présente en insistant sur le milieu de la voute plantaire.

A privilégier avant une séance de yoga, de méditation ...

Propriétés : activation de la circulation sanguine : soutien du retour veineux, apporte de l'ancrage, de l'assurance; calmant et apaisant.

Contre indications : femmes enceintes et allaitantes, antécédents de cancer-hormono-dépendants

