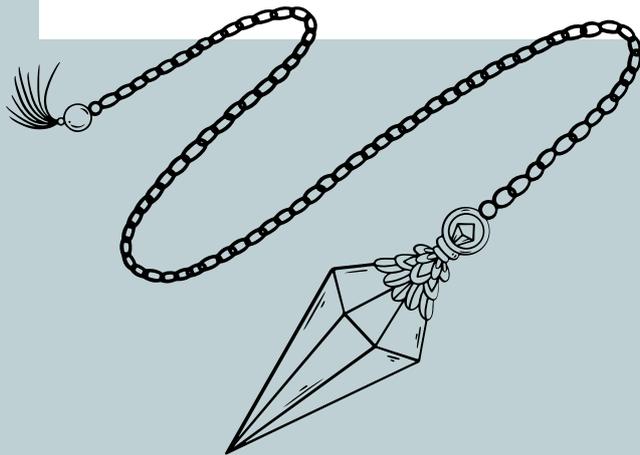




RENFORCE TA PRATIQUE ÉNERGÉTIQUE  
AVEC L'INTELLIGENCE DES PLANTES

MINI-GUIDE : **HUILES**  
**ESSENTIELLES** & PRATIQUE  
ÉNERGÉTIQUE



@sophroessence

Rituel d'ancrage,  
de protection et  
d'élévation



# Bienvenue

## **Pourquoi associer les huiles essentielles au pendule ?**

Les huiles essentielles agissent à la fois sur le plan physique, émotionnel et énergétique. Leur haute fréquence vibratoire en fait des alliées puissantes dans le travail intuitif et spirituel. Utilisées en synergie avec le pendule, elles favorisent l'ancrage, la clarté mentale, la purification de l'aura et des lieux, et soutiennent l'ouverture du canal intuitif.

### **Tu peux les utiliser :**

- En diffusion
- En olfaction directe (1 goutte dans les mains ou sur un mouchoir)
- En application localisée (poignets, nuque, chakras)
- Sur ton pendule (1 goutte sur le fil, ou dans ta boîte de rangement)
- En ancrage d'intention avant un protocole

### **Note personnelle :**

Depuis que j'ai intégré les huiles essentielles doTERRA dans ma pratique, mes ressentis se sont intensifiés et affinés. Je me sens plus ancrée, plus stable, et profondément connectée. Mon taux vibratoire s'est élevé naturellement, ce qui me rend aujourd'hui beaucoup moins vulnérable aux énergies extérieures ou négatives. Ces huiles sont devenues de véritables alliées dans mon cheminement énergétique et intuitif.

# Huile pour l'ancrage & la stabilité

Avant toute pratique intuitive ou énergétique, l'ancrage est essentiel. Il te permet de rester connecté.e à ton corps, à la réalité, à la Terre. Sans ancrage, l'utilisation du pendule peut devenir floue, instable, influencée par les peurs, les projections mentales ou les énergies extérieures.

## **S'ancrer, c'est :**

- Stabiliser ton champ énergétique pour ne pas te disperser
- Garder les pieds sur Terre même dans un travail subtil ou spirituel
- Renforcer ta clarté intérieure pour recevoir des réponses justes
- T'assurer que les informations captées proviennent de ta sagesse profonde et non du mental ou d'interférences

**En d'autres termes, un bon ancrage est la base énergétique solide qui rend toute lecture ou tout protocole au pendule plus fiable, plus clair et plus aligné.**



# Bois de Gaïac (Guaiacwood)

Le Bois de Gaïac est une huile essentielle rare et précieuse, issue d'un arbre robuste originaire d'Amérique du Sud. Très utilisée dans les traditions ancestrales pour ses propriétés enracinantes et sacrées, elle possède une vibration stable et profonde qui te relie naturellement à la Terre.

## Énergie :

- Connexion au corps
- Stabilité émotionnelle
- Calme du mental
- Rappel de l'instant présent

## Utilisation :

- 1 goutte sur les poignets ou sous la plante des pieds
- En olfaction avant une méditation ou un protocole au pendule
- À intégrer dans une routine du matin pour ancrer la journée

## Pourquoi l'utiliser avec le pendule ?

Le Bois de Gaïac aide à te centrer avant toute consultation. Il te ramène dans ton axe, t'invite au silence intérieur, et crée un espace de sécurité énergétique autour de toi. Sa vibration profonde t'ancre dans l'instant présent, loin du mental et des projections.

C'est une huile idéale pour les personnes hypersensibles, empathes ou facilement éparpillées, celles qui absorbent les émotions environnantes, ou qui ont du mal à revenir dans leur propre espace. Elle t'aide à revenir dans ton corps, à ressentir plutôt qu'à penser, à lâcher le besoin de contrôler ou de comprendre.

Utilisée avant un travail au pendule, elle permet d'apaiser le mental, d'équilibrer les émotions, et de clarifier la réception intuitive, en t'ouvrant à des réponses justes plutôt qu'à des interprétations mentales.

**Astuce :** Tu peux l'associer à la Myrrhe pour renforcer la stabilité et la protection.

## Bois de Gaïac (Guaiacwood)



### Rituel d'ancrage avec le Bois de Gaïac

Revenir dans ton corps – Trouver le calme – Clarifier ton espace intérieur

Durée : 5 à 10 minutes

Matériel : Huile essentielle de Bois de Gaïac (doTERRA), ton pendule (facultatif), un espace calme

#### 1. Crée ton espace sacré

Installe-toi dans un lieu calme où tu ne seras pas dérangé.e. Tu peux allumer une bougie, mettre une musique douce ou rester dans le silence selon ce qui te fait du bien.

#### 2. Application de l'huile

Dépose 1 goutte de Bois de Gaïac dans la paume de ta main.

Frotte doucement tes mains l'une contre l'autre. Ferme les yeux.

Amène tes mains vers ton visage et respire profondément 3 fois.

Ressens la douceur boisée de l'huile te traverser.

Option : applique aussi une goutte diluée sous la plante des pieds ou sur les poignets.

#### 3. Intention d'ancrage

Pose cette intention à voix haute ou en silence : *"Je me relie à la Terre, ici et maintenant. Je reviens dans mon corps, dans ma vérité. Je me sens stable, enraciné.e et présent.e."*

#### **4. Ancrage corporel guidé**

Assieds-toi ou tiens-toi debout, les pieds bien à plat.

Visualise des racines partant de tes pieds, s'enfonçant profondément dans la Terre.

À chaque expiration, imagine que tu relâches les tensions mentales, les doutes, les projections.

À chaque inspiration, laisse monter dans ton corps l'énergie stable, dense, chaude de la Terre.

Ressens la solidité sous toi. Tu es soutenu.e.

#### **5. Centrage énergétique (avec ou sans pendule)**

Tu peux poser ton pendule dans ta main ou sur ton cœur.

Laisse-toi ressentir ton centre : ton bassin, ton cœur, ton souffle.

Répète intérieurement :

*"Je suis là. Je suis en paix. J'accueille ce qui est."*

#### **6. Clôture du rituel**

Rouvre les yeux doucement. Étire-toi. Bois un peu d'eau si besoin.

Tu peux tirer une carte ou poser une question à ton pendule dans cet état de calme intérieur.

Note tes ressentis dans ton carnet ou cahier d'exploration.

**🌟 Ce rituel peut être réalisé avant toute séance intuitive, lors de périodes de stress, ou simplement pour revenir à toi dans ton quotidien.**



# Huile de protection énergétique

## **Myrrhe - L'huile de la protection sacrée**

À utiliser avant tout travail énergétique, ou en clôture de séance, pour sceller ton aura, stabiliser ton champ énergétique et renforcer ton bouclier subtil.

L'huile essentielle de Myrrhe crée un véritable cocon de lumière protectrice autour de toi. Elle aide à refermer ce qui a été ouvert, à consolider ton espace énergétique, à préserver ton équilibre intérieur et à réduire les fuites énergétiques. Elle est particulièrement précieuse pour les praticien.nes, hypersensibles, empathes ou toute personne évoluant dans des environnements énergétiquement denses ou instables.

### **Pourquoi sceller son aura et se protéger ?**

Lorsque tu pratiques avec le pendule (ou toute forme de travail énergétique), **tu ouvres ton champ subtil**. Tu te rends plus réceptif.ve, plus sensible. C'est une belle porte d'intuition... mais aussi **une ouverture qui peut te rendre vulnérable aux énergies négatives, aux émotions extérieures ou à l'épuisement énergétique**.

Sceller son aura, c'est refermer le cercle sacré. C'est clore ce qui a été entamé, rassembler tes énergies, préserver ta clarté et éviter les intrusions.

Se protéger, ce n'est pas se méfier ou se couper du monde :

- C'est poser une limite claire entre toi et ce qui ne t'appartient pas.
- C'est éviter de porter les charges ou les émotions des autres.
- C'est stabiliser ton taux vibratoire, éviter les pertes, les fluctuations, les doutes.
- C'est honorer ton énergie, en la considérant comme précieuse.

Sceller ton aura après un rituel ou une séance, c'est comme refermer un livre sacré après lecture : tu gardes l'intégration vivante, mais tu protèges l'espace.

### **L'action énergétique de la Myrrhe**

La Myrrhe agit comme une résine de lumière : elle colmate les failles, renforce l'intégrité de l'aura, apaise le corps émotionnel et invite à un retour à soi profond. Elle aide à stabiliser les émotions, à retenir ton énergie, et à te sentir enveloppé.e, sécurisé.e et complet.e.

Astuce : Tu peux associer la Myrrhe au Bois de Gaïac (ancrage) ou à l'Encens (ouverture spirituelle) pour une synergie complète : corps – cœur – esprit protégés et alignés.





## **Rituel : Sceller ton aura avec la Myrrhe**

À utiliser avant un soin, un tirage, un protocole ou une journée énergétiquement intense

1. Respire profondément et prends une goutte de Myrrhe dans les mains (diluée si peau sensible).
2. Frotte tes mains, puis passe-les lentement autour de ton corps, sans contact direct, comme pour reformer une bulle lumineuse tout autour de toi.
3. En même temps, répète mentalement ou à voix haute :  
*"Je me scelle dans ma lumière. Je suis protégée, alignée, en sécurité."*
  1. Visualise une lumière dorée ou blanche qui referme doucement ton aura, comme un voile sacré.
  2. Termine par une goutte d'huile en bas de ta colonne vertébrale et un instant de silence.

## Rituel : Harmonisation & protection d'un lieu avec la Myrrhe

1. Diffuse quelques gouttes de Myrrhe (ou dans un spray avec de l'eau et un peu d'alcool).
2. Marche dans la pièce lentement, en traçant des cercles avec la fumée ou la vapeur, en posant une intention de purification et de fermeture énergétique : *"Je libère cet espace de toute énergie stagnante, discordante ou intrusive. Je l'infuse de paix, de clarté, de protection et d'harmonie."*
3. Tu peux utiliser ton pendule pour vérifier la vibration avant et après.
4. Visualise une couche de lumière protectrice qui reste autour du lieu, comme un filtre doux mais puissant.

*N'hésite pas à me contacter dès que tu as passé une commande chez moi avec l'huile essentielle de Myrrhe pour avoir un protocole plus complet.*



# Huile pour l'intuition & l'élévation

## **Pourquoi élever son taux vibratoire ?**

Travailler avec le pendule, canaliser des réponses intuitives, méditer ou harmoniser un lieu nécessite un alignement vibratoire élevé. Plus ton taux vibratoire est élevé, plus tu es :

- réceptif.ve à ton intuition profonde,
- centré.e dans ta vérité,
- connecté.e à des plans subtils élevés (guides, sagesse intérieure, champ unifié).

Un taux vibratoire élevé agit comme une protection naturelle : il empêche les énergies basses, les interférences mentales ou émotionnelles d'altérer ton discernement.

Cela favorise aussi le clairessenti : tu perçois plus clairement les énergies, les mouvements subtils, les réponses du pendule, sans mentaliser ou douter.

**Elever ta vibration = accéder à une guidance plus claire, juste et lumineuse. C'est aussi revenir à qui tu es, à ta lumière naturelle**

# Encens (Frankincense)

## L'huile essentielle de l'intuition et de l'élévation vibratoire

L'Encens, issu de la résine de l'arbre Boswellia, est une huile sacrée utilisée depuis des millénaires dans les rituels spirituels, les temples et les cérémonies de guérison. Son parfum chaud, résineux et céleste agit comme un pont entre le monde visible et l'invisible, en ouvrant l'espace intérieur à la clarté, à la paix et à la guidance.

### Énergie :

- Connexion au divin / Soi supérieur
- Ouverture du canal intuitif
- Clarté mentale et émotionnelle
- Présence élargie et apaisée
- Nettoyage vibratoire doux mais profond

### Utilisation :

- 1 goutte sur le front (3<sup>e</sup> œil) ou sur le haut du crâne (chakra coronal)
- En olfaction avant une séance de pendule, une méditation ou un soin
- En diffusion lors d'un rituel ou pour élever la vibration d'un lieu
- Appliqué sur le cœur pour retrouver calme et centrage
- À associer à une pierre de clarté (comme le cristal de roche)

### Pourquoi l'utiliser avec le pendule ?

L'Encens agit comme un amplificateur vibratoire. Il élève naturellement ta fréquence, nettoie ton champ énergétique, apaise ton système nerveux et ouvre la voie à une réception intuitive plus fine et plus claire.

En travaillant avec le pendule, tu deviens plus réceptif·ve. L'Encens soutient cette ouverture en facilitant la connexion au Soi supérieur, aux guides, à ta vérité profonde – tout en maintenant un espace de calme intérieur.

Il est particulièrement bénéfique :

- Lorsque tu te sens bloqué.e ou mentalisé.e
- Quand tu cherches à clarifier un message flou
- Pour recevoir des guidances subtiles avec discernement
- Dans toute pratique spirituelle, méditative ou énergétique

## Pour qui ?

Cette huile est idéale pour :

- Les personnes en quête de vision intérieure claire
- Celles qui souhaitent renforcer leur connexion spirituelle
- Celles qui veulent purifier leur aura en douceur
- Les thérapeutes, praticien.nes ou personnes sensibles ayant besoin d'un canal stable et lumineux

## Encens (Frankincense)



## Rituel avec l'Encens – Élever sa vibration avant une séance

**Objectif : Ouvrir ton canal intuitif, élever ta fréquence, te connecter à ta guidance intérieure.**

1. Dépose 1 goutte d'Encens dans la paume de ta main, frotte doucement, puis respire profondément 3 fois.
2. Applique une goutte diluée sur ton 3e œil ou sur le chakra coronal.
3. Ferme les yeux et visualise une lumière blanche ou dorée entrer par le sommet de ta tête, éclairer ton cœur, ton ventre, puis descendre jusqu'à tes pieds.
4. Répète mentalement : *"Je m'élève dans la lumière. Je suis aligné.e à ma conscience supérieure. Je choisis de recevoir avec clarté, paix et confiance."*
5. Reste dans cet état quelques instants avant de prendre ton pendule.
6. Tu peux terminer le rituel par un souffle long et profond, pour sceller l'intention.

## **Huiles précieuses : comprendre le coût et la qualité**

Certaines huiles essentielles comme la Myrrhe ou l'Encens sont considérées comme sacrées depuis l'Antiquité, et cela se reflète autant dans leur puissance énergétique que dans leur valeur matérielle. Il est vrai que ce sont des huiles onéreuses mais ce prix s'explique par leur rareté, leur processus d'extraction complexe et surtout leur qualité vibratoire exceptionnelle.

### **Pourquoi ces huiles coûtent-elles plus cher ?**

- **Provenance** : Ces huiles proviennent de résines d'arbres qui poussent lentement, dans des régions arides et difficiles d'accès.
- **Extraction** : Leur distillation demande un grand savoir-faire et une quantité importante de matière première pour une petite quantité d'huile.
- **Pureté** : Les huiles essentielles comme celles proposées par doTERRA sont testées, pures à 100 %, sans ajout, ni solvant, ni dilution.
- **Éthique** : Les marques de haute qualité investissent aussi dans des programmes durables, équitables, et rémunèrent justement les cultivateurs.

## Huile pure vs huile diluée du commerce

Dans le commerce, on trouve souvent des huiles dites «essentielles» à des prix très bas... mais il est essentiel de savoir que :



Huile pure	Huile diluée ou synthétique
100 % naturelle, sans ajout	Coupée avec de l'huile végétale ou de l'alcool
Testée sans pesticide ni résidu	Non testée ou issue de culture conventionnelle
Agit sur le <b>physique, l'émotionnel et l'énergétique</b>	Odeur agréable, mais <b>aucune action subtile ou vibratoire</b>
Utilisable en protocole énergétique ou spirituel	Risque d'interférence énergétique ou inefficacité

En énergétique, la vibration de l'huile compte autant que sa composition chimique. **Une huile diluée ou altérée n'aura pas la même puissance d'ancrage, de purification ou d'élévation.**

## **Un investissement en toi !**

**Choisir une huile de haute qualité, c'est choisir une fréquence de soin plus élevée,** plus fiable, plus respectueuse de ton corps et de ton espace subtil.

C'est un investissement conscient, pas dans un produit, mais dans ton bien-être, ta clarté, ton ancrage et ta capacité à pratiquer avec intégrité et sécurité énergétique.

Même utilisées en très petite quantité, ces huiles peuvent transformer la qualité d'un protocole ou d'un soin.

Quelques gouttes suffisent : c'est la puissance vibratoire qui agit, pas le volume.

*Personnellement, l'usage d'huiles comme le Bois de Gaïac, la Myrrhe ou l'Encens a profondément transformé ma pratique. Je me sens plus ancrée, protégée, alignée et réceptive. Ces huiles m'ont aidée à affiner mes ressentis et à développer une relation plus subtile avec mon pendule et mon intuition.*

# **Huiles essentielles & pratiques énergétiques : un soutien vibratoire profond**

Dans toute pratique ésotérique : qu'il s'agisse de pendule, de soins énergétiques, de méditation, de tirage d'Oracle ou encore de rituels. Nous entrons dans un espace subtil où notre champ vibratoire s'ouvre, se rend plus réceptif, plus sensible. C'est dans cet espace que les huiles essentielles prennent toute leur place : elles soutiennent le corps, l'émotionnel et le système énergétique avec finesse et puissance.

## **Un impact immédiat sur l'état intérieur**

Les huiles essentielles, grâce à leur composition chimique active, agissent directement sur le système nerveux autonome et le système limbique, centre de nos émotions, de notre mémoire et de notre intuition. En olfaction, en diffusion ou en application locale, elles ont la capacité de :

- calmer l'agitation mentale,
- apaiser l'émotionnel,
- recentrer le corps,
- et élever l'état vibratoire global.

Cette action holistique favorise un état de clarté, de sécurité et d'alignement, essentiel pour toute pratique intuitive ou énergétique.

## **Pourquoi les huiles sont des alliées du pendule ?**

Travailler avec un pendule, c'est entrer dans un espace d'écoute subtile, au-delà du mental. Plus notre champ énergétique est stable et clair, plus les réponses sont fiables, les ressentis justes, et les informations captées profondes.

Les huiles essentielles permettent de :

- S'ancrer solidement avant un protocole ou une séance
- Se purifier des énergies extérieures ou résiduelles
- Ouvrir et clarifier les perceptions (clairessenti, clairvoyance...)
- Se protéger lors d'un travail spirituel ou énergétique
- Sceller l'aura après un soin ou une lecture
- Harmoniser un espace avant une pratique

C'est un soutien invisible, mais tangible, qui agit à chaque niveau de notre être.

## **Pourquoi choisir les huiles doTERRA dans ce cadre ?**

Les huiles essentielles doTERRA sont réputées pour leur pureté vibratoire et leur efficacité thérapeutique. Leur certification CPTG® (Certified Pure Tested Grade) garantit une huile 100 % pure, testée, sans additifs, solvants ou résidus chimiques. Cela en fait des huiles vivantes, qui dialoguent directement avec notre énergie.

Lorsqu'on ouvre un espace sacré (pour un soin, un tirage, une harmonisation), la fréquence vibratoire de ce que l'on utilise est fondamentale. Une huile altérée, diluée ou synthétique peut parasiter la clarté de la séance. À l'inverse, une huile pure et vibrante soutient le processus, protège l'espace et amplifie les ressentis.



## En résumé

Intégrer les huiles essentielles à ta pratique du pendule ou à tes rituels ésotériques, c'est :

- Créer un espace énergétique sécurisé et propice à la réception
- Renforcer ton ancrage et ta présence dans le corps
- Clarifier ton canal intuitif et ton ressenti subtil
- Protéger ton aura et ton énergie personnelle
- Accélérer les prises de conscience et les libérations

Ce sont des **outils subtils mais puissants**, qui te permettent d'aller plus loin, en confiance et en conscience, dans ton chemin de transformation intérieure.

# **Comment utiliser les huiles essentielles dans ta pratique énergétique**

Chaque huile essentielle agit comme une alliée vibratoire, et selon la manière dont tu l'intègres, son action peut se manifester sur différents plans : physique, émotionnel, mental, subtil. L'essentiel est de rester à l'écoute de tes ressentis, de poser une intention claire, et de respecter ton rythme.

Voici plusieurs façons simples et puissantes d'utiliser les huiles essentielles en synergie avec ton pendule ou lors de rituels :

## **Application topique (sur la peau)**

Applique une goutte (pure ou diluée dans une huile végétale) sur la zone d'un chakra spécifique, en lien avec ton intention du moment : chakra racine pour t'ancrer, cœur pour t'ouvrir, troisième œil pour clarifier ta vision intérieure... Un léger massage circulaire, dans le sens des aiguilles d'une montre, peut activer encore davantage le centre énergétique.

## **Inhalation directe**

Dépose une goutte dans tes mains, frotte-les doucement, puis forme un "dôme" sous ton nez. Inspire profondément 3 à 5 fois, les yeux fermés, en te connectant à l'intention de ton travail. C'est l'une des méthodes les plus efficaces pour un effet émotionnel immédiat (calme, ancrage, centrage...).

## **Diffusion atmosphérique**

Utilise un diffuseur pour imprégner l'espace de l'énergie subtile de l'huile. Cela permet de préparer un lieu sacré pour un travail avec le pendule, une méditation ou une harmonisation.

Tu peux créer des synergies adaptées : ancrage, purification, concentration, élévation vibratoire...

## **Massage énergétique**

Associe les huiles à un massage doux, sur les zones de tension ou les méridiens, pour renforcer leur effet vibratoire. Cela permet de libérer des mémoires cellulaires, soutenir une libération émotionnelle ou simplement se reconnecter au corps.

## **Bain aromatique**

Ajoute quelques gouttes d'huile essentielle (mélangées à du sel d'Epsom ou une base neutre) dans un bain chaud.

Ce rituel crée un cocon de relaxation profonde, idéal en fin de cycle, après un soin, ou lorsque tu as besoin de nettoyer ton champ énergétique.

## **Méditation & affirmations**

Applique l'huile sur ton cœur, ton front ou tes poignets, puis médite quelques minutes en répétant une affirmation alignée avec l'énergie de l'huile (ex. : « *Je suis centré.e, aligné.e et protégé.e* »). Ce rituel simple renforce ton alignement énergétique et prépare ton canal intuitif à recevoir.

✨ Astuce : N'hésite pas à intégrer les huiles dans ta routine du matin ou avant chaque utilisation du pendule, comme une manière de poser un cadre sacré et de t'ouvrir à une guidance claire, tout en restant ancrée et protégée.

# OFFRE EXCLUSIVE !



À l'achat des huiles essentielles  
BOIS DE GAIC, MYRRH et ENCENS

## REÇOIS EN CADEAU

Mon programme en ligne : **INITIATION AU PENDULE**  
qui contient 7 modules avec des rituels, protocoles, fiches  
pratiques, exercices, méditations, planches de divination...  
et une version Ebook de + de 100 pages





## À la fin du programme “Initiation au pendule” :

Tu auras exploré et intégré les bases solides d'une pratique intuitive, ancrée et respectueuse. Grâce aux vidéos, audios guidés, méditations et supports pratiques, tu auras acquis les outils nécessaires pour faire du pendule un véritable allié énergétique et spirituel.

- ✓ Choisir un pendule qui te correspond et en prendre soin (nettoyage, rechargement, programmation)
- ✓ Tester sa réceptivité, établir un premier contact clair et créer un lien de confiance
- ✓ Te préparer avant chaque utilisation grâce à l'ancrage, la protection énergétique et l'ouverture de ton espace sacré
- ✓ Comprendre les fondements de l'éthique dans la pratique divinatoire et énergétique
- ✓ Formuler des questions justes, alignées et puissantes
- ✓ Utiliser les planches de radiesthésie et outils de divination avec discernement
- ✓ Créer tes propres protocoles, adaptés à ta pratique ou à tes intentions
- ✓ Explorer des rituels autour de la libération, de la manifestation, de la guérison
- ✓ Mettre en place une routine intuitive et vibratoire, au service de ton bien-être
- ✓ Prendre des décisions avec clarté, en lien avec ton ressenti et ton intuition profonde
- ✓ Intégrer l'usage du pendule dans des pratiques holistiques (auto-soin, soins aux autres, harmonisation des lieux ou des chakras)
- ✓ Ouvrir et fermer consciemment un espace sacré avant et après chaque travail énergétique

# SHOPPING



**Ce trio d'huiles essentielles prolonge et soutient en profondeur ta pratique énergétique.** En agissant à la fois sur les plans physique, émotionnel et subtil, elles t'accompagnent dans tes protocoles de libération, d'ancrage et d'élévation vibratoire.

- **Le Bois de Gaïac** t'aide à revenir dans ton corps, à calmer le mental et à te recentrer dans l'instant présent.
- **La Myrrhe** renforce ta stabilité intérieure, scelle ton aura et protège ton champ énergétique pendant ou après un soin.
- **L'Encens** élève ta vibration, clarifie ton canal intuitif et soutient une connexion spirituelle pure et alignée.

Utilisées en synergie, elles créent un cocon sacré autour de toi : un espace où tu peux œuvrer en confiance, affiner ton ressenti, et recevoir des messages clairs, sans interférence.

Un soutien naturel et puissant pour ancrer un équilibre énergétique durable dans ta vie.

Commander mes huiles essentielles indispensables à ma pratique en cliquant sur ce lien :



**COMMANDER**

# PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

## Précautions d'usage pour une pratique énergétique en conscience

Les huiles essentielles doTERRA sont des extraits concentrés et puissants de plantes, d'une qualité thérapeutique exceptionnelle. Leur usage dans le cadre de pratiques énergétiques (ancrage, protection, élévation vibratoire...) peut être profondément transformateur.

Mais comme tout outil subtil, elles doivent être utilisées avec respect, conscience... et précaution.

**Bien que les huiles de Bois de Gaïac, Myrrhe et Encens soient globalement douces et bien tolérées, voici quelques rappels essentiels :**

### ✗ Contre-indications générales à garder en tête :

- **Femmes enceintes et allaitantes** : Même si ces trois huiles sont considérées comme relativement sûres en usage modéré, il est préférable de demander l'avis d'un professionnel de santé avant toute application, notamment pour la Myrrhe, connue pour son action hormonale douce.
- **Enfants** : Chez les enfants de moins de 3 ans, on évitera l'utilisation des huiles essentielles sans un avis médical. Pour les plus grands, toujours diluer fortement (1 à 2 %) et privilégier un usage olfactif.
- **Personnes épileptiques ou ayant des troubles neurologiques** : Les huiles citées ici ne sont pas connues comme neurotoxiques, mais par principe de précaution, il est recommandé de consulter avant toute utilisation intensive.

- **Personnes asthmatiques** : L'inhalation d'huiles, même douces comme l'Encens, peut parfois déclencher une gêne respiratoire. Procède toujours à un test olfactif progressif, surtout en diffusion.
- **Traitement médical en cours** : Certaines huiles peuvent interagir avec des traitements, notamment anticoagulants, hormonaux ou sédatifs. L'Encens et la Myrrhe, par exemple, peuvent légèrement fluidifier le sang. Consulte ton thérapeute en cas de doute.

✓ **En pratique énergétique :**

- Dilue tes huiles dans une huile végétale de qualité (ex. : coco fractionnée).
- Utilise-les par petites touches conscientes : 1 goutte suffit souvent pour une connexion vibratoire forte.
- Privilégie les rituels courts et réguliers plutôt qu'un usage intensif ou quotidien.
- Écoute ton corps, tes ressentis, et respecte ton intuition.

**Ces huiles sont des alliées vibratoires puissantes**, mais elles ne remplacent ni un suivi médical ni une hygiène de vie globale. L'essentiel est de les utiliser comme des passerelles vers ton équilibre intérieur, dans le respect de ta sensibilité et de ton chemin.



# PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

## ⚠ Règles de sécurité pour une pratique consciente avec les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont de puissants extraits de plantes. Leur énergie subtile agit profondément sur les plans physique, émotionnel et vibratoire. Pour profiter pleinement de leurs bienfaits tout en respectant ton corps et ton champ énergétique, voici quelques règles simples mais essentielles à suivre :

- **Pas d'ingestion sans accompagnement** : Ne prends jamais une huile essentielle par voie interne sans l'avis d'un professionnel de santé ou d'un conseiller doTERRA expérimenté. Leur concentration est telle qu'une mauvaise utilisation peut être nocive.
- **Évite les zones sensibles** : Ne jamais appliquer dans ou autour des yeux, des oreilles, ou sur les muqueuses. En cas de contact accidentel, ne rince pas à l'eau : applique directement une huile végétale pour diluer.
- **Diffusion modérée et consciente** : Une diffusion de 20 à 30 minutes suffit largement pour créer une atmosphère vibratoire propice à la méditation ou à un soin.
- **Test cutané préalable** : Avant d'utiliser une nouvelle huile, applique une petite quantité diluée dans le pli du coude ou sur l'avant-bras pour t'assurer de l'absence de réaction allergique.
- **Sécurité enfants & animaux** : Certaines huiles sont puissantes, voire toxiques pour les enfants et les animaux. Conserve toujours tes flacons hors de leur portée, et informe-toi avant de diffuser en leur présence.

🌟 **Rappelle-toi : les huiles essentielles sont de véritables trésors de la nature. Elles méritent d'être utilisées avec conscience, respect et présence. Chaque goutte contient l'âme vibratoire d'une plante... utilise-les comme des alliées sacrées, dans la justesse et la sagesse.**

"EN PRATIQUE ÉNERGÉTIQUE, CHAQUE HUILE AGIT  
COMME UN PONT ENTRE LE VISIBLE ET  
L'INVISIBLE. ELLES SOUTIENNENT L'ANCRAGE, LA  
PURIFICATION, L'ÉLEVATION... ET NOUS  
RECONNECTENT À NOTRE PROPRE POUVOIR  
INTÉRIEUR."

# Gratitude

## FÉLICITATIONS !

Je te remercie profondément pour **ta confiance** et pour avoir choisi ce chemin de reconnexion à toi-même. En intégrant cet ebook à ta pratique, tu poses un acte conscient : celui de cultiver ton ancrage, d'honorer ton intuition et de protéger ton espace énergétique. Que ces huiles, alliées subtiles du travail vibratoire, soutiennent ton cheminement avec justesse, clarté et lumière. **Qu'elles t'aident à t'élever, à te recentrer, et à créer des espaces sacrés où ta pratique avec le pendule devient fluide, intuitive et profondément alignée.** Merci d'honorer cette voie avec conscience.



Écris-moi pour me partager ton ressenti...



[@sophroessence](https://www.instagram.com/sophroessence)