

AIRSTICK

5 huiles essentielles pour retrouver **le** **calme**

Le petit guide bien-être de l'aromathérapie nomade,
à respirer partout avec vous.

GUIDE OFFERT

airstick.fr · Revendeur officiel MONQ en France

— Bienvenue

Le stress fait partie du quotidien — mais on peut s'accorder des petites parenthèses de détente, où que l'on soit.

L'aromathérapie par inhalation est l'un des gestes les plus simples pour cela : quelques respirations d'huiles essentielles suffisent à créer un moment de calme. C'est tout l'esprit de l'Airstick, notre diffuseur nomade : il se glisse dans une poche et vous suit partout, sans tabac, sans nicotine, sans combustion.

Dans ce guide, vous découvrirez **5 huiles essentielles réputées pour la détente**, comment en profiter au quotidien, et quelques conseils pour en tirer le meilleur.

— Comment utiliser ce guide

- ✓ Parcourez les 5 huiles et repérez les parfums qui vous attirent le plus.
- ✓ Pour chacune, un encadré vous indique comment en profiter avec un Airstick.
- ✓ Prenez le temps : la détente vient de la régularité, pas de la quantité.
- ✓ Écoutez vos sensations — l'huile qui vous fait du bien est la bonne.

Ce guide est proposé dans une démarche de bien-être et de détente. Il ne constitue pas un avis médical.

— Vos 5 alliées détente

1 Lavande vraie

L'incontournable de la sérénité

Son parfum floral et doux est le plus emblématique de la détente. En fin de journée, une inhalation de lavande aide à relâcher la pression et à s'offrir une transition douce vers un moment plus calme.

Avec votre Airstick : 2 à 3 inhalations lentes, le soir ou dès qu'une tension monte. Inspirez par la bouche, gardez un instant, expirez par le nez.

2 Bergamote

La fraîcheur qui allège

Note d'agrumes pétillante et lumineuse, la bergamote apporte une sensation de légèreté et de bonne humeur. Idéale quand on a besoin d'un petit souffle d'optimisme au milieu d'une journée chargée.

Avec votre Airstick : une pause olfactive en milieu de journée, quand l'esprit s'emballe. Quelques respirations suffisent à faire redescendre la pression.

3 Ylang-ylang

La douceur exotique

Parfum floral enveloppant et chaleureux, l'ylang-ylang invite au lâcher-prise. C'est l'huile des instants où l'on souhaite simplement ralentir et se recentrer.

Avec votre Airstick : à respirer lors d'un moment pour soi — après le travail, avant une soirée tranquille.

4 Camomille romaine

Le réconfort tout en douceur

Délicate et herbacée, la camomille romaine est associée aux moments d'apaisement. On l'apprécie quand on a besoin de douceur et de réconfort.

Avec votre Airstick : quelques inhalations dans les moments de nervosité, pour s'accorder une pause qui apaise.

5 Petitgrain bigarade

L'équilibre retrouvé

Frais, vert et légèrement boisé, le petitgrain aide à apaiser un mental agité et à retrouver un sentiment d'équilibre. Un parfum réconfortant quand les pensées tournent en boucle.

Avec votre Airstick : à respirer quand l'esprit est trop occupé, pour revenir au moment présent.

Envie de tester par vous-même ?

Retrouvez ces synergies d'huiles essentielles dans nos Airsticks nomades :
100 % huiles essentielles naturelles, vegan & bio, sans nicotine ni tabac.

airstick.fr — Livraison offerte dès 65 €

Précautions. Les informations de ce guide sont fournies à titre de bien-être et de détente et ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé. Les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes, aux jeunes enfants et aux personnes souffrant d'affections respiratoires (asthme, bronchite chronique...). En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. © Airstick — airstick.fr. Reproduction interdite.