

dōTerra

Le kit famille

**Les essentiels pour commencer
sereinement et accompagner toute
la famille au quotidien**

**10 huiles essentielles pour prendre soin
simplement de toute ta famille**

par Sylviana LAMOUR



Natur Arôme

NATURE & BIEN-ÊTRE

QUI SUIS-JE ?

Je suis Sylviana, maman nomade de 3 enfants, amoureuse de la nature... et des solutions simples pour prendre soin de ceux que j'aime.

Depuis plus de 20 ans, les huiles essentielles font partie de ma vie.

Elles m'ont accompagnée dans les petits bobos du quotidien, les tempêtes émotionnelles, les coups de fatigue...

Et surtout, elles ont trouvé leur place au cœur de notre vie de famille.

Aujourd'hui, je les utilise avec mes enfants, en douceur, avec beaucoup d'écoute... en respectant leur rythme, leurs émotions, leurs besoins.

Ce que je te partage ici, ce n'est pas une méthode parfaite.

C'est simplement mon expérience, mon chemin...

Avec l'envie de te montrer que tu peux, toi aussi, ramener plus de simplicité, de naturel et de sérénité dans ton quotidien.

À ton rythme. Sans pression.
Avec confiance.

Sylviana





REVENIR À L'ESSENTIEL

Et si tu pouvais prendre soin de ta famille... autrement ?

Avec des solutions simples, naturelles, qui s'intègrent facilement dans ton quotidien.

Les huiles essentielles, ce sont des concentrés de nature. Des plantes, des racines, des fleurs qui viennent soutenir ton corps et tes émotions.

Pas pour tout remplacer. Mais pour accompagner.

Pour les petits bobos, les coups de fatigue, les émotions, les moments où le corps a juste besoin d'un peu d'aide.

Le kit famille, c'est une base. Une trousse essentielle, pour répondre à une grande partie des besoins du quotidien... simplement.

Kit Famille

218€

Une trousse complète pour faire tes premiers pas avec les huiles essentielles

Un kit simple et polyvalent pour accompagner les petits besoins du quotidien : détente, digestion, respiration, peau, maison, inconforts passagers et routines familiales.



Dans ton kit :

- **Le Kit Essentiels de la Famille** avec 10 huiles et synergies incontournables ;
- **L'huile de coco fractionnée** pour diluer facilement ;
- **6 roll-on** pour préparer tes mélanges personnalisés ;
- **Des capsules végétales** pour certains usages spécifiques, avec accompagnement.

- + Un accompagnement personnalisé, sans limite
- + Un groupe d'échange bienveillant
- + Une application riche en ressources
- + Une formation complète en aromathérapie

Écris-moi pour recevoir ton lien personnalisé.



LAVANDE

L'indispensable du quotidien

S'il ne devait en rester qu'une, ce serait sûrement celle-ci.

La lavande, c'est l'huile qui accompagne presque tout. Les petits bobos, les émotions, les soirées agitées, les nuits compliquées...

C'est celle que tu attrapes sans réfléchir, parce que tu sais qu'elle va faire du bien.

Apaisante, douce, rassurante... elle vient calmer le corps autant que l'esprit.

Idéal pour :

- Stress, angoisse, émotions fortes
- Endormissement et sommeil
- Brûlures, piqûres, irritations
- Petits bobos du quotidien

Petit rituel :

- Le soir, applique 1 à 2 gouttes sous les pieds ou sur le thorax...
- Prends un moment pour ralentir.
- Une respiration, un câlin, un instant calme.
- Et laisse la magie opérer doucement.

Astuce en plus :

Garde-la toujours à portée de main.

Piqûre, coup de soleil, petite coupure, ou même coup de stress...

Une goutte suffit souvent à apaiser.

C'est vraiment le "couteau suisse" des huiles essentielles.



CITRON

La fraîcheur qui réveille

Le citron, c'est un peu comme ouvrir une fenêtre en grand. Une bouffée d'air frais, un coup de pep's, une sensation de propre... dedans comme dehors.

C'est l'huile des nouveaux départs, celle qui remet de la clarté quand tout semble un peu lourd.

Elle purifie, elle dynamise, elle allège et elle fait du bien rien qu'à la respirer.

Idéal pour :

- Booster l'énergie et la bonne humeur
- Soutenir la digestion
- Assainir l'air et purifier la maison
- Apporter de la clarté mentale

Petit rituel :

Le matin, ajoute 1 goutte dans un grand verre d'eau (potable et adapté à cet usage). Respire profondément, et commence la journée avec une sensation de fraîcheur et de légèreté.

Astuce en plus :

En diffusion, il transforme l'ambiance de la maison : odeurs, fatigue, humeur... tout devient plus léger.

Parfait aussi pour nettoyer naturellement (et remplacer plein de produits du quotidien).

Petite précaution :

Le citron est photosensibilisant, alors évite l'exposition au soleil après application sur la peau.



MENTHE POIVRÉE

Le coup de boost instantané

Il y a des moments où tout ralentit, où le corps fatigue, où l'esprit s'embrouille, où tu sens que tu aurais besoin d'un vrai coup de frais.

La menthe poivrée, c'est exactement ça. Une sensation de fraîcheur immédiate, comme un courant d'air qui vient réveiller tout ton système.

Elle stimule, elle relance, elle clarifie et parfois, une seule goutte suffit à tout changer.

Idéal pour :

- Fatigue mentale et manque d'énergie
- Maux de tête
- Inconfort digestif
- Difficulté à se concentrer

Petit rituel :

Applique une goutte (diluée) sur les tempes ou la nuque.

Respire profondément, et laisse la sensation de fraîcheur faire son chemin. En quelques instants, tu sens déjà la différence.

Astuce en plus :

Garde-la avec toi en journée en inhalation pour un coup de boost rapide, sur le ventre en cas d'inconfort digestif, sur la nuque en cas de coup de fatigue.

Précautions :

Huile très puissante a toujours bien diluer, et éviter chez les jeunes enfants ou certaines situations spécifiques.



TEA TREE

Le réflexe purifiant

Quand il y a un petit bobo, une imperfection, une irritation... C'est souvent vers lui qu'on se tourne.

Le Tea Tree, c'est l'huile du "on nettoie, on assainit, et on laisse le corps faire son travail". Simple. Efficace. Essentielle.

Depuis des générations, il est utilisé pour prendre soin de la peau et accompagner le corps face aux petits déséquilibres du quotidien.

Idéal pour :

- Imperfections (acné, boutons...)
- Petites infections cutanées
- Mycoses, irritations
- Nettoyage naturel (peau, maison...)

Petit rituel :

Applique une petite goutte (pure ou diluée selon les besoins) directement sur la zone concernée.

Prends un instant... et laisse le corps faire le reste.

Astuce en plus :

C'est un indispensable dans une trousse familiale : boutons, coupures, irritations, à glisser dans tes produits maison (ménage, soins...), en soutien quand la peau en a besoin

Et sur le plan émotionnel... il est souvent associé à un nouveau départ, comme une sensation de "reset" intérieur.



ENCENS

L'huile précieuse

Il y a des huiles que l'on utilise et d'autres que l'on ressent profondément. L'encens fait partie de celles-là.

Utilisée depuis des millénaires, elle accompagne les moments de calme, de recentrage, les périodes de transition...

C'est une huile qui apaise, qui ancre, qui reconnecte à l'essentiel. On l'appelle souvent "la reine des huiles" et quand tu l'utilises, tu comprends pourquoi.

Idéal pour :

- Apaiser le stress et les émotions profondes
- Soutenir l'immunité
- Favoriser la régénération (peau, corps)
- Accompagner les moments de transition ou de fatigue

Petit rituel :

Dépose une goutte dans tes mains, frotte doucement... puis inspire profondément. Ferme les yeux quelques secondes.
Et laisse le calme s'installer.

Astuce en plus :

Tu peux aussi l'ajouter à ta crème pour la peau, l'utiliser en diffusion pour une ambiance apaisante ou l'associer à d'autres huiles pour renforcer leurs effets.

C'est une huile "passe-partout" qui vient sublimer tout ce qu'elle touche.



ORIGAN

La force de la nature

L'origan, ce n'est pas une huile "du quotidien" comme les autres. C'est une huile forte. Intense. Puissante.

Un peu comme un coup de boost profond quand le corps en a vraiment besoin.

On la surnomme parfois "l'Attila" des huiles parce qu'elle agit avec force et efficacité.

C'est celle que tu sors quand tu sens que ton corps lutte, qu'il a besoin d'un vrai soutien.

Idéal pour :

- Soutenir le système immunitaire
- Accompagner les infections (ORL, digestives...)
- Renforcer le corps en période de fatigue
- Donner un coup de boost global

Petit rituel :

Toujours diluée, et utilisée avec précaution.

Une goutte dans une capsule (adaptée) ou en massage très dilué sur une zone ciblée. Et laisse le corps faire son travail.

Astuce en plus :

- À utiliser sur des périodes courtes.
- Toujours bien diluer.
- À éviter chez les enfants et femmes enceintes.

C'est une huile "ponctuelle", mais incroyablement efficace quand elle est bien utilisée.



AIR

Respirer à nouveau

Il y a ces moments où tout est un peu encombré. Le nez, la respiration, mais aussi parfois... la tête et les émotions.

Air, c'est comme une grande bouffée d'oxygène. Une sensation d'ouverture, de légèreté, comme si tout circulait à nouveau.

Elle libère, elle apaise, elle redonne de l'espace... à l'intérieur comme à l'extérieur.

Idéal pour :

- Rhume, nez bouché, congestion
- Difficultés respiratoires
- Sensation d'oppression
- Mieux dormir quand la respiration est perturbée.

Petit rituel :

- Applique quelques gouttes sur le thorax ou sous les pieds.
- Respire profondément.
- Encore une fois.
- Et sens l'air circuler à nouveau.

Astuce en plus :

En inhalation directe pour un effet rapide.

En diffusion dans la chambre le soir.

Sur l'arête du nez (dilué) en cas de nez bouché

Parfait aussi quand les émotions "étouffent" pour retrouver de l'espace et du calme intérieur.



ZENGEST

Le confort digestif

Le ventre... c'est souvent là que tout se joue.

Le stress, les émotions, les repas un peu trop rapides, tout peut venir s'y loger.

ZenGest est là pour remettre de la douceur, du calme... et de la fluidité.

C'est une huile qui aide à "digérer" au sens propre, comme au sens émotionnel. Elle apaise, elle réconforte, et elle ramène de l'équilibre à l'intérieur.

Idéal pour :

- Digestion difficile, ballonnements
- Maux de ventre
- Nausées
- Inconfort lié au stress

Petit rituel :

- Applique quelques gouttes sur le ventre, en massage doux dans le sens des aiguilles d'une montre...
- Respire tranquillement, et laisse le corps relâcher.

Astuce en plus :

À utiliser avant ou après un repas.

En inhalation en cas de nausée.

Parfait aussi lors de trajets (voiture, avion...)

Et parfois... quand le ventre se détend, tout le reste suit.



DEEP BLUE

Le soulagement du corps

Il y a ces jours où le corps parle fort...

Après une journée intense, du sport, une mauvaise posture, ou juste la fatigue qui s'accumule... Les tensions s'installent.

Deep Blue, c'est le moment où tu dis à ton corps : "ok, on relâche maintenant".

Elle apaise, elle détend, elle vient délier ce qui s'est crispé... Et petit à petit, tout redescend.

Idéal pour :

- Douleurs musculaires et articulaires
- Tensions, raideurs
- Courbatures
- Récupération après l'effort

Petit rituel :

Applique sur la zone concernée (dos, nuque, jambes...) et masse doucement.

Prends quelques minutes.

Respire. Et laisse ton corps relâcher ce qu'il retenait.

Astuce en plus :

- Parfait après une journée physique ou une longue route.
- À utiliser en massage régulier pour les tensions installées.
- Peut devenir un vrai rituel de fin de journée.

C'est un peu comme offrir une pause à ton corps quand il en a vraiment besoin.



ON GUARD

Le bouclier du quotidien

Il y a des périodes où tout circule...

Les microbes, la fatigue, le stress et tu sens que ton corps a besoin d'un peu plus de soutien.

On Guard, c'est comme un bouclier invisible. Une présence rassurante, qui vient soutenir ton corps et l'aider à faire face à ce qui l'entoure.

Elle protège, elle renforce, elle accompagne... sans brusquer.

Idéal pour :

- Soutenir le système immunitaire
- Prévenir les petits maux de saison
- Assainir l'air et l'environnement
- Apporter une sensation de protection

Petit rituel :

Applique quelques gouttes sous les pieds ou le long de la colonne vertébrale. Prends un instant, et imagine ce bouclier qui se met en place.

Astuce en plus :

- En diffusion pour purifier l'air de la maison.
- En gargarisme (adapté) pour la gorge.
- Dans une routine quotidienne en période hivernale.

Une huile à garder proche de toi pour traverser les saisons avec plus de sérénité.

Pourquoi dōTERRA ?

Parce que tout commence à la source.

Derrière chaque flacon, il y a une plante, un lieu, une terre... et des humains.

dōTERRA travaille directement avec les producteurs, dans le respect des cycles de la nature et du travail de ceux qui cultivent.

Les plantes sont récoltées au bon moment, avec soin... pour préserver toute leur richesse.

Des huiles que je choisis en confiance :

- 100% pures, sans ajout inutile
- Sans pesticides, sans solvants, sans produits de synthèse
- Testées à chaque étape pour garantir leur qualité

Pour moi, c'est essentiel.

Parce que je les utilise au quotidien, avec mes enfants...

J'ai besoin de savoir ce que je mets sur leur peau, ce que je respire avec eux, et de pouvoir le faire en toute sérénité.

C'est ce qui me permet de les utiliser simplement, avec confiance... et sans me poser mille questions.



Le kit famille, concrètement

Dans ce kit, tu retrouves :

- ✨ 10 huiles essentielles indispensables
- ✨ Une base complète pour toute la famille
- ✨ De quoi répondre à une grande partie des besoins du quotidien



C'est souvent le point de départ pour remplacer progressivement une grande partie de ta pharmacie par des solutions plus naturelles.

[Tu peux commander ton kit famille ici](#)

Je ne te laisse pas seule avec tes flacons.
Quand tu choisis de te lancer, tu entres dans un espace d'accompagnement où je suis là pour toi, vraiment.

Un accompagnement personnalisé, sans limite

Pour poser tes questions, comprendre, tester, ajuster... à ton rythme, dans ton quotidien réel.

Un groupe d'échange bienveillant

Un espace pour partager, apprendre des autres, et avancer sans jamais te sentir seule.

Une application riche en ressources (valeur 500€)

Des conseils, des idées d'utilisation, des routines simples... une vraie boîte à outils pour t'aider au quotidien.

Une formation complète en aromathérapie (valeur 1250€)

Pour aller plus loin si tu le souhaites, comprendre en profondeur et gagner en autonomie avec les huiles.

♥ Et en bonus :
- Carte membre (-25% pendant 1 an)



Et si tu faisais confiance à la nature ?

Ces petites bouteilles ne remplacent pas tout... mais elles accompagnent tellement. Elles sont là dans les petits moments, comme dans les plus grands :

- pour apaiser
- pour soutenir
- pour rassurer

Et parfois, c'est tout ce dont on a besoin.

Elles ramènent de la douceur dans le quotidien, un peu plus de calme, un peu plus d'écoute...

Et surtout, elles t'invitent à faire confiance.

À ton ressenti.

À ton enfant.

À la nature.

Avance à ton rythme.

Teste. Ressens. Observe.

Il n'y a pas de perfection ici... juste un chemin, le tien 🌿

Avec douceur,

Sylviana

Si tu ressens l'envie d'intégrer les huiles dans ton quotidien, je serai heureuse de t'accompagner sur ce chemin.

Écris-moi sur Instagram @lamourenvadrouille
ou WhatsApp +33664654670,
je te répondrai avec plaisir.