

dōTerra

Ta trousse naturelle nomade

**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

Si tu m'avais dit, il y a 20 ans, que quelques petits flacons prendraient une place aussi importante dans ma vie... je ne t'aurais pas crue.

Au début, c'était de la curiosité. Puis, doucement, elles se sont installées dans mon quotidien.

Et puis il y a eu le voyage.

La vie sur la route, les imprévus, les petits bobos, les nuits parfois compliquées... et les émotions qui débordent.

Voyager, c'est magnifique. Mais c'est aussi intense. Et très vite, j'ai compris qu'on ne peut pas tout emporter avec soi.

Alors j'ai appris à simplifier.

À revenir à l'essentiel.

Et les huiles essentielles sont devenues cette petite trousse discrète, mais précieuse. Pas comme une solution miracle. Mais comme un soutien.

Aujourd'hui, je ne voyage plus sans elles. Mais surtout, je ne les utilise plus comme avant. Parce que l'essentiel, ce n'est pas d'en avoir beaucoup. C'est de savoir choisir... et utiliser simplement.

Dans cet ebook, je vais te partager ce qui fonctionne vraiment pour nous. Sans te compliquer. Sans te surcharger.

Juste avec l'essentiel, pour que toi aussi, tu puisses te sentir plus sereine et autonome... où que tu sois.

Alors prends ce qui résonne pour toi... et laisse-toi guider.

Sylviana



SOMMAIRE

Pourquoi voyager avec les huiles essentielles ?

Comprendre les huiles essentielles

Les bases de sécurité

Pourquoi dōTERRA ?

La trousse idéale en voyage

Focus enfants

Les huiles & les émotions en voyage

Ta trousse prête à l'emploi

L'accompagnement

Revenir à l'essentiel



Pourquoi voyager avec les huiles essentielles ?



Quand on voyage, on comprend vite une chose : on ne peut pas tout emmener.

Chaque objet compte. Alors on choisit. On simplifie.

Pendant longtemps, on avait une trousse de pharmacie bien remplie qui prenait de la place, pesait lourd, et servait à moitié.

Puis il y a eu la réalité de la route : les petits microbes, les rhumes inattendus (coucou la Thaïlande !), les estomacs perturbés, les nuits agitées...

Et là, tout devient clair. On a besoin de solutions simples, rapides... et efficaces.

C'est à ce moment-là que les huiles essentielles ont trouvé leur place chez nous.

Moins de place, plus de solutions

Quelques petits flacons. C'est tout. Et pourtant, ils remplacent une bonne partie de ce qu'on transportait avant. Dans un espace comme un van ou un bus, c'est précieux. Tu gagnes de la place... mais aussi de la clarté.

Plus besoin de fouiller dans une trousse remplie à ras bord. Tu sais exactement ce que tu as, et pourquoi tu l'as.

Une polyvalence qui change tout

Ce que j'aime profondément avec les huiles essentielles, c'est ça : une seule huile peut servir dans plein de situations différentes.

Une huile pour la digestion... qui aide aussi en cas de nausée. Une huile pour apaiser... qui devient un rituel du soir. Une huile pour le corps... qui soutient aussi en cas de fatigue.

Quand tu voyages, cette polyvalence est juste incroyable. Tu simplifies sans te priver.

Être autonome, partout

Sur la route, tu n'as pas toujours une pharmacie à proximité, les mêmes produits qu'en France ou simplement l'énergie de chercher une solution pendant des heures. Et avec des enfants... encore moins !

Les huiles, elles sont là. Toujours. Dans un sac. Dans un tiroir. À portée de main. Que tu sois au bord d'une plage, en montagne ou sur un parking improvisé, tu peux agir tout de suite.

Et ça, ça change vraiment le quotidien.

Réduire sa trousse de pharmacie

Aujourd'hui, on ne voyage plus avec une trousse remplie "au cas où".

On voyage avec une trousse choisie.

Réfléchie.

Testée.

Adaptée à nous.

Et surtout... utilisée.

Parce que l'idée, ce n'est pas d'avoir tout.

C'est d'avoir ce qui est vraiment utile. Avec quelques huiles bien choisies, on couvre une grande partie des petits maux du quotidien.

Et ça nous permet de voyager plus léger.

Mais aussi plus sereinement.

Une approche plus douce pour toute la famille

Voyager, c'est intense pour tout le monde. Pour le corps... Mais aussi pour les émotions. Les changements de rythme. Les nouveaux environnements. La fatigue. Les peurs parfois. Les huiles essentielles nous accompagnent aussi là-dessus. Pas pour "effacer" ce qui se passe. Mais pour soutenir, apaiser, accompagner.

Un enfant qui a du mal à s'endormir dans un nouvel endroit. Un moment de stress avant une situation inconnue. Un besoin de réconfort après une grosse journée.

C'est devenu une vraie petite trousse émotionnelle, autant que physique.

Comprendre les huiles essentielles

Maintenant que tu vois pourquoi les huiles essentielles peuvent vraiment changer ton quotidien en voyage... il y a juste une chose importante : comprendre un minimum ce que tu utilises.

Mais je te rassure tout de suite.

Tu n'as pas besoin de devenir experte.

Tu n'as pas besoin de connaître des noms compliqués ou de retenir des fiches techniques.

Ici, on va faire simple.

On va comprendre l'essentiel... pour que tu te sentes à l'aise, en confiance, et autonome.

C'est quoi une huile essentielle, au juste ?

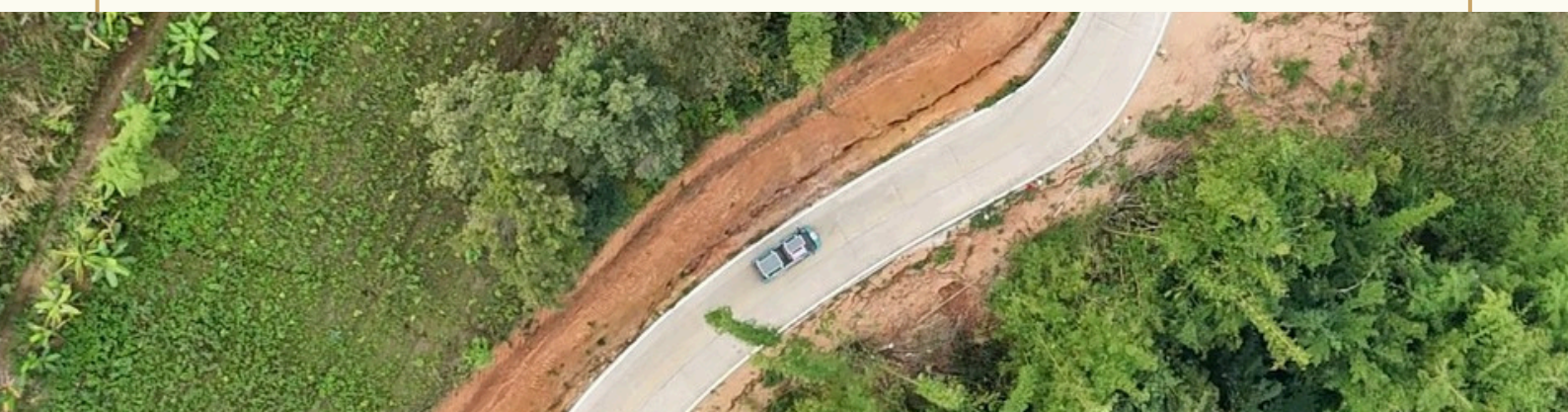
Une huile essentielle, c'est tout simplement : l'essence concentrée d'une plante. On vient extraire ce qu'elle a de plus précieux : ses composés aromatiques, ses propriétés, son "cœur".

C'est pour ça que : une seule goutte peut déjà être très puissante et qu'on l'utilise avec respect... mais sans peur

Ces huiles sont obtenues à partir de différentes parties de la plante :

- les fleurs
- les feuilles
- les écorces
- les racines

Et chaque plante a ses propres bienfaits.



Comment elles fonctionnent ?

Sans rentrer dans des explications compliquées, retiens simplement ça : les huiles essentielles agissent à la fois sur le corps... et sur les émotions.

Quand tu les respires, elles passent directement par l'odorat, et viennent toucher des zones du cerveau liées aux émotions.

C'est pour ça qu'une odeur peut :

- apaiser
- rassurer
- réveiller
- réconforter

Et quand tu les appliques sur la peau, elles viennent soutenir le corps là où il en a besoin.

C'est une approche globale. Douce, mais puissante à la fois.

Les 3 façons de les utiliser

Tu n'as pas besoin de connaître mille méthodes. En réalité, tout repose sur 3 grandes façons d'utiliser les huiles. Et en voyage... on va surtout aller au plus simple.



Utilisation olfactive (respirer)

La plus simple : tu ouvres le flacon... et tu respires.

Ou 1 goutte dans les mains, puis tu inspires.

Idéal pour : stress, émotions, nausées, fatigue

Parfait en voyage : rapide, sans matériel



Utilisation topique (sur la peau)

Tu appliques l'huile sur la peau, diluée si besoin.

Zones : ventre, nuque, poignets, sous les pieds

Pour : douleurs, digestion, sommeil, petits bobos

C'est la méthode la plus utilisée en famille.



Utilisation interne (avec précautions)

Certaines huiles peuvent être prises en interne... mais pas toutes.

Si tu débutes, ce n'est pas une priorité. Les deux premières méthodes suffisent largement.

Et si tu veux aller plus loin : qualité + accompagnement sont essentiels.

Si tu dois retenir une seule chose de cette partie, c'est celle-ci : tu n'as pas besoin de tout savoir pour bien utiliser les huiles essentielles.

Tu as juste besoin de comprendre les bases, choisir quelques huiles et apprendre à les utiliser simplement

On va construire ça ensemble, étape par étape. Sans pression. Sans surcharge. Juste avec ce qu'il faut pour que tu te sentes bien... où que tu sois.

Les bases de sécurité

Avant d'aller plus loin, il y a une chose importante à poser.

Les huiles essentielles sont naturelles... mais elles sont aussi puissantes.

Et c'est justement pour ça qu'on les utilise avec un minimum de bon sens.

Pas pour se faire peur. Pas pour compliquer. Mais simplement pour se sentir en confiance.

Parce que quand on débute, on peut vite se sentir un peu perdue :

"Est-ce que je peux l'utiliser comme ça ?"

"Est-ce que c'est adapté pour mon enfant ?"

"Est-ce que je dois diluer ?"

Et face à toutes ces questions, on peut parfois hésiter, voire ne plus oser utiliser ses huiles.

Alors ici, l'idée est toute simple : te donner des repères clairs, faciles à retenir et surtout applicables au quotidien
Pas besoin de tout savoir. Pas besoin de tout retenir.

Juste l'essentiel, pour utiliser tes huiles avec sérénité.

Parce qu'avec quelques bases simples, tu peux déjà faire énormément de choses... en toute sécurité.

Enfants & femmes enceintes

Quand on parle de famille, on adapte.

Avec les enfants, on privilégie la douceur, on dilue davantage, on choisit des huiles adaptées.

Avec les femmes enceintes certaines huiles sont à éviter, on reste sur des usages simples et sécuritaires.

Et surtout, tu n'as pas besoin de tout connaître par cœur. Il suffit de choisir les bonnes huiles, rester sur des usages simples, demander conseil si tu as un doute.



La dilution

Dans beaucoup de cas, surtout avec les enfants, on ne va pas utiliser les huiles essentielles pures. On les dilue avec une huile végétale (comme l'huile de coco fractionnée, par exemple). Pourquoi ?

- pour être plus douce sur la peau
- pour adapter la puissance
- pour pouvoir les utiliser plus facilement au quotidien

Pour que cela soit bien clair pour toi, je te partage la charte de dilution dōTerra.

CHARTe de dilution

% DE DILUTION	0,5%	1%	2%	5%	10%	25%	PURE
AGE	Bébés jusqu'à 1 an	1 à 6 ans Grossesse	6 à 12 ans Allaitement	12 ans et +	Adultes Usage fréquent et/ou préventif	Adultes Usage intensif et ciblé	Adultes Usage intensif de courte durée
5 ml d'huile végétale	X	1 goutte	2 gouttes	5 gouttes	10 gouttes	25 gouttes	Toujours y aller une goutte à la fois
10 ml d'huile végétale	1 goutte	2 gouttes	4 gouttes	10 gouttes	20 gouttes	50 gouttes	
15 ml d'huile végétale	1 à 2 gouttes	3 gouttes	6 gouttes	15 gouttes	30 gouttes	100 gouttes	
30 ml d'huile végétale	2 à 4 gouttes	6 gouttes	12 gouttes	30 gouttes	60 gouttes	150 gouttes	

La photosensibilité

Certaines huiles, notamment les agrumes (comme le citron), peuvent réagir avec le soleil.

Donc règle simple : pas d'exposition au soleil après application sur la peau
C'est tout. Pas besoin de s'inquiéter, juste d'être attentive.

La qualité des huiles

S'il y a une chose à retenir, c'est celle-ci : toutes les huiles essentielles ne se valent pas. Et ça change tout.

Une huile de qualité, c'est :

- une huile pure
- sans ajout
- sans dilution cachée
- bien tracée

Pourquoi c'est important ? Parce que tu vas les utiliser pour toi... et pour ta famille. Et là, on ne fait pas de compromis.

Mon approche

Je travaille avec des huiles dōTERRA parce que c'est ce qui me correspond aujourd'hui :

- pour leur qualité
- leur traçabilité
- et la confiance que j'ai développée avec le temps

Mais ce que je veux surtout que tu retiennes, ce n'est pas une marque. C'est l'importance de choisir des huiles en lesquelles tu as confiance.



Encore une fois : tu n'as pas besoin d'avoir peur. Tu n'as pas besoin de tout maîtriser. Avec quelques bases simples, tu peux déjà utiliser les huiles essentielles de façon sereine et efficace.

Et c'est exactement ce qu'on va continuer à construire ensemble.

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 :

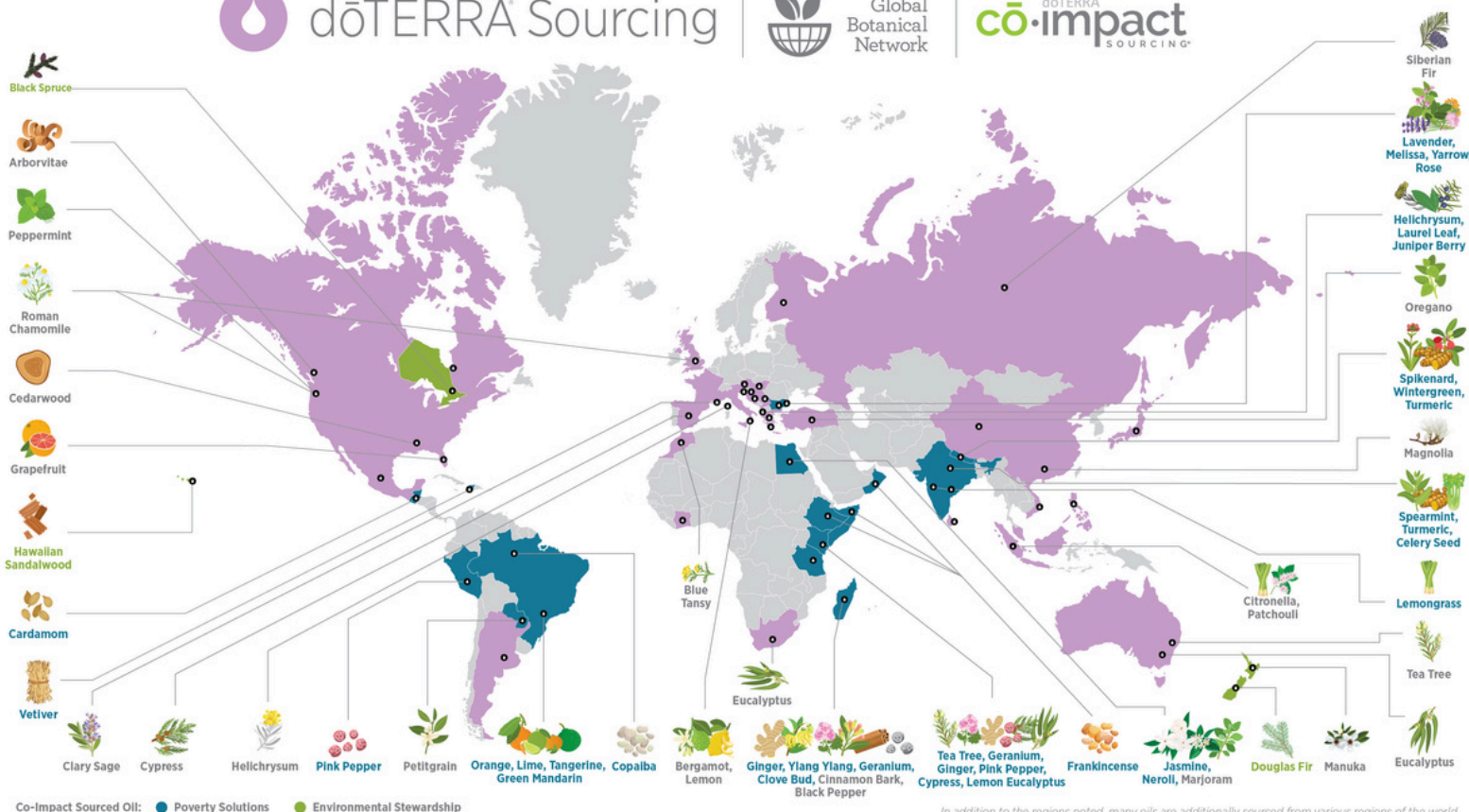
- 100% pures, sans ajout inutile
- Sans pesticides, sans solvants, sans produits de synthèse
- Testées à chaque étape pour garantir leur qualité

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.



La trousse idéale en voyage



Quand on commence avec les huiles essentielles, on a souvent envie de tout tester. Tout avoir. Tout comprendre.

Et très vite... on se retrouve avec une collection de flacons qu'on n'utilise pas vraiment.

Sur la route, ça ne fonctionne pas comme ça. On n'a ni la place, ni l'envie de s'encombrer. Et surtout, on a besoin de simplicité.

Avec le temps, on a compris quelque chose d'essentiel : ce n'est pas la quantité qui compte... c'est le choix.

Ta trousse minimaliste

Aujourd'hui, notre trousse tient dans un petit espace... et pourtant, elle nous accompagne dans la majorité des situations du quotidien. L'idée, ce n'est pas d'avoir 50 huiles. C'est d'avoir les bonnes.

En voyage, 5 à 10 huiles maximum suffisent largement pour couvrir l'essentiel :

- Digestion → menthe poivrée, gingembre
- Sommeil → lavande
- Stress / émotions → lavande, encens, orange douce
- Petits bobos → tea tree, lavande
- Immunité → On Guard ou citron + tea tree
- Douleurs → menthe poivrée, lavande

Pourquoi ce choix ?

Parce que tu simplifies ton quotidien, tu apprends à vraiment connaître tes huiles, tu gagnes en autonomie Et surtout... tu utilises ce que tu as.

Comment composer ta trousse ?

Plutôt que de penser "huiles", pense besoins : De quoi ai-je le plus souvent besoin en voyage ?

- Apaiser → lavande
- Digérer → menthe poivrée
- Dormir → lavande
- Soulager → tea tree
- Soutenir → citron ou encens

Ensuite : 1 besoin = 1 huile (ou 1 synergie)
Et c'est tout. Pas besoin de complexifier.

Avec quelques huiles bien choisies, tu couvres déjà une grande partie des besoins du quotidien.

Ma philosophie : moins, mais mieux

Avec le temps, j'ai arrêté de vouloir tout avoir. Et j'ai commencé à choisir. Choisir ce qui nous correspond Choisir ce qui est vraiment utile Choisir ce que l'on utilise réellement.

Parce qu'au fond : tu peux couvrir environ 80 % des petits maux du quotidien avec très peu d'huiles... si elles sont bien choisies.

Et ça, c'est une vraie liberté. Moins de charge mentale. Moins d'encombrement. Plus de fluidité.



La version famille / enfants

Quand tu voyages avec des enfants, la simplicité devient encore plus essentielle. Pas le temps de faire des mélanges compliqués. Pas l'envie de réfléchir pendant 10 minutes à quoi utiliser. Il faut que ce soit rapide. Intuitif. Sécurisant.

Et c'est exactement pour ça que les **roll-on prêts à l'emploi** sont devenus indispensables chez nous.

Les roll-on : simples et rassurants

- déjà dilués
- faciles à appliquer
- adaptés aux enfants
- utilisables partout

Un geste simple, et c'est réglé.

- Sur les poignets
- Sous les pieds
- Sur le ventre
- Sur la nuque

Et surtout... les enfants peuvent aussi se les approprier.



Le kit enfants dōTerra

C'est clairement une des choses que j'aurais aimé avoir plus tôt.

Une petite trousse. Des synergies déjà prêtes. Pensées pour :

- les émotions
- le sommeil
- les petits bobos
- la concentration

Pas besoin de réfléchir. Pas besoin de doser. Tu ouvres, tu appliques, tu accompagnes. Et en voyage, c'est juste précieux.

Le kit famille dōTerra

À côté, le kit famille vient compléter.

Il apporte des huiles "de base", plus polyvalentes, pour répondre à la digestion, l'immunité, les douleurs, les petits microbes.

C'est un peu la version "fondation" de la trousse.



Avec ces deux approches combinées (famille + enfants), tu couvres une grande partie des besoins du quotidien.

Les situations concrètes en voyage

Mal des transports

Je me souviens très bien de ces routes de montagnes. Celles qui tournent sans fin. Celles où tu regardes devant toi en te disant "ça va passer"... mais ton corps, lui, n'est pas du tout d'accord !

Liam y est particulièrement sensible. Au Kirghizistan et au Tadjikistan, certaines routes ont été... sportives. Et là, on n'avait pas 15 solutions.

Alors on a fait simple : une huile adaptée, quelques respirations, un petit rituel rassurant. Et très vite, ça l'a aidé à retrouver un peu de confort. Pas magique. Mais suffisant pour continuer la route plus sereinement.



Menthe poivrée

Connue pour soulager les nausées et l'inconfort digestif.



DigestZen

Un soutien puissant en cas de nausées et de mal des transports.



Citron

Très utile, notamment en cas de nausées (même pendant la grossesse).



Tamer (kit enfants)

Parfait pour accompagner les enfants en douceur pendant les trajets.

Utilisation

En inhalation (le plus simple)

- Ouvre le flacon et respire profondément ou dépose 1 goutte dans les mains et inhale

En application locale (diluée)

- Sur le thorax (mal des transports)
- Sur le ventre (nausées)

Avec les enfants

- Inhaler directement le flacon ou appliquer le roll-on Tamer sur le thorax

Un geste simple, rapide... pour retrouver un peu de confort et profiter du trajet plus sereinement.

Digestion perturbée

Quand tu voyages, ton corps découvre. Nouveaux aliments. Nouvelles bactéries. Nouvelles habitudes. Et parfois... ça coince.

Yannick s'en souvient encore. Cette fameuse eau bue au Pakistan... Sur le moment, rien. Et quelques heures plus tard... le corps qui réagit.

Dans ces moments-là, tu es juste content d'avoir une solution sous la main. Une huile pour soutenir la digestion. Un massage simple. Un peu de repos. Et surtout... ne pas paniquer.



DigestZen (gingembre)

Un incontournable pour soutenir la digestion.

Aide à soulager : crampes, ballonnements, digestion lente, gaz et peut aussi accompagner les douleurs de règles.



Oregano

Plus puissant, à utiliser ponctuellement.

Utile en cas de déséquilibre intestinal

Citron

Un soutien doux pour relancer le système digestif.

Effet léger et naturel



Tamer (kit enfants)

La version douce pour les plus jeunes.

Aide en cas de : ballonnements, digestion lente, nausées, reflux...



Utilisation

En massage (le plus courant)

- Diluer dans une huile végétale
- Appliquer sur le ventre
- Masser doucement en mouvements circulaires

En inhalation (en cas de nausée)

- Respirer directement au flacon

En interne (selon les huiles)

- À privilégier avec des huiles adaptées et en étant accompagnée

Un geste simple... pour apaiser le ventre et retrouver du confort, même loin de ses repères.



Douleurs musculaires & articulaires

“Maman, j’ai mal aux jambes...” Cette phrase, je l’ai entendue plus d’une fois. Les enfants grandissent. Ils bougent beaucoup. Et parfois, leur corps leur rappelle.

Mais nous aussi, en réalité. Les épaules après des heures de conduite. Le dos un peu fatigué. Les tensions accumulées.

Dans ces moments-là, on prend le temps. Un massage. Un geste simple. Un moment de pause. Et ça change tout.



Deep Blue

Un incontournable pour les douleurs musculaires et articulaires.
Idéal pour : dos, jambes, épaules, articulations, courbatures...



Menthe poivrée

Apporte une sensation de fraîcheur immédiate.
Aide à soulager : tensions, douleurs musculaires, inconfort articulaire



Rescuer (kit enfants)

La version douce pour les plus jeunes.
Parfait pour : courbatures, petits chocs, douleurs après effort

Utilisation

Appliquer en massage local sur la zone douloureuse
Masser doucement jusqu’à absorption
À renouveler si besoin

À garder en tête

Toujours en usage externe (pas d’utilisation interne)

Un geste simple... pour relâcher les tensions et continuer la route plus sereinement.



Rhume & immunité

On ne tombe pas souvent malades... mais quand ça arrive, ça tombe rarement au bon moment. Je pense notamment à la Thaïlande. 30°C dehors. Une envie folle d'aller se baigner. Et un rhume qui s'invite sans prévenir. Frustrant... clairement !

Mais encore une fois : quelques gestes simples, un peu de soutien et surtout de la patience. Et le corps fait son travail.



Air

Soutient les voies respiratoires et apporte une sensation de respiration plus fluide. Idéal en cas de : nez encombré, toux, inconfort respiratoire

Tamer (kit enfants)

Une alternative douce pour les plus jeunes. Aide à apaiser : toux, encombrement, gêne respiratoire



Utilisation

En inhalation

- 1 goutte dans un bol d'eau chaude (respirer les vapeurs)
- ou directement au flacon

En application locale (diluée si besoin)

- sur le thorax
- sur le haut du dos
- autour des sinus (éviter le contour des yeux)

Avec les enfants

- appliquer Tamer sur le thorax et le haut du dos
- ou inhaler doucement au flacon

Un geste simple... pour retrouver une respiration plus légère et plus confortable.



Mal de gorge

Le mal de gorge peut arriver sans prévenir, surtout en voyage avec les changements de température ou la fatigue.

L'idée ici, c'est d'agir rapidement, en douceur, pour apaiser et soutenir l'organisme.



On Guard

Un incontournable pour soutenir les défenses naturelles.
Idéal pour : maux de gorge, début de rhume, baisse d'immunité

Citron + Tea Tree (alternative simple)

Citron → soutien immunitaire

Tea Tree → propriétés purifiantes



Stronger (kit enfants)

La version douce pour les plus jeunes.
Adapté en cas de : gorge sensible, inconfort, petits maux hivernaux
Appliquer Stronger en roll-on sur la gorge ou sous les pieds

Utilisation

En application locale (diluée)

- sur la gorge
- en massage doux

Soutien global

- sous les pieds
- le long de la colonne vertébrale

Avec les enfants

- appliquer Stronger en roll-on sur la gorge
- ou sous les pieds

En interne (selon les huiles)

- uniquement avec des huiles adaptées et en étant accompagnée

Un geste simple... pour apaiser la gorge et soutenir le corps en douceur.

Stress & émotions

Voyager, c'est magnifique. Mais c'est aussi intense. Des émotions, on en vit tous les jours : excitation, fatigue, peur, frustration, émerveillement... Et parfois... ça déborde.

Les huiles essentielles sont devenues pour nous un vrai soutien émotionnel. Un moyen d'accompagner, sans bloquer. D'apaiser, sans étouffer.



Encens

Aide à retrouver du calme et à se recentrer.
Idéal avant un vol ou dans les moments de surcharge



Lavande

Connue pour ses propriétés apaisantes.
Aide à réduire le stress et les tensions



Copaiba

Très douce et réconfortante émotionnellement.
Parfaite en cas d'anxiété ou d'agitation intérieure



Steady (kit enfants)

Pour accompagner le stress, l'angoisse ou le décalage horaire.



Brave (kit enfants)

Parfait lors des situations nouvelles ou inconnues.

Utilisation

En inhalation

- respirer directement au flacon ou déposer 1 goutte dans les mains puis inhaler profondément

En application locale

- sur les poignets, la nuque, la voûte plantaire, le long de la colonne vertébrale

Certaines huiles peuvent aussi être utilisées en interne, avec précautions et accompagnement adapté.

Quelques respirations, un geste rassurant... et le corps retrouve souvent un peu plus de calme pour continuer le voyage sereinement.

Sommeil perturbé

Le sommeil, en voyage... c'est tout un sujet.

Un changement de pays. Une frontière à passer le lendemain. Une chaleur difficile à supporter. Un nouveau lieu. Et parfois, ça tourne dans la tête. Les enfants ont du mal à s'endormir. Ou nous-mêmes, on reste éveillés plus longtemps que prévu.

Dans ces moments-là, on a mis en place de petits rituels. Toujours les mêmes. Toujours rassurants. Et ça aide à relâcher doucement.



Lavande

Une incontournable pour favoriser la détente et un sommeil plus apaisé.
Idéale en cas de stress ou de difficulté d'endormissement

Air

Peut aider à mieux respirer pendant la nuit, notamment en cas de
ronflements ou de nez encombré.



Calmer (kit enfants)

Pensé pour accompagner le coucher en douceur.
Aide à favoriser l'endormissement, apaiser les tensions du soir, soutenir un
sommeil plus profond

Brave (kit enfants)

Très utile en cas de peurs nocturnes ou de cauchemars.
Un vrai soutien émotionnel pour les enfants



Utilisation

En application locale

- sous les pieds
- sur les poignets
- la nuque
- le plexus solaire

Sur l'oreiller ou le doudou

- 1 goutte de lavande ou inhalation directe au flacon

Quelques gestes simples, répétés chaque soir... peuvent devenir de vrais repères rassurants, même loin de la maison.

Piqûres & soleil

Ah... les moustiques.

Ceux d'Inde. Ceux d'Asie du Sud-Est. Ils font clairement partie du voyage !

Et puis il y a le soleil.

Je me souviens encore du coup de soleil de Yannick... lors de cette journée sur le lac Thale Noi en Thaïlande. Une journée incroyable. Mais la peau... un peu moins.

Dans ces moments-là, on apaise, on hydrate, on soulage. Et on apprend aussi... pour la prochaine fois !



Lavande

Une incontournable pour calmer et apaiser la peau.

Idéale en cas de : coup de soleil, petites brûlures, démangeaisons



Tea Tree

Aide à purifier et calmer la peau après une piqûre.

Très utile contre les petits inconforts cutanés



Encens

Soutient la réparation et la régénération de la peau.



Calmer (kit enfants)

Une version douce pour les plus jeunes.

Apaise : piqûres, démangeaisons, peau échauffée

Utilisation

Appliquer localement sur la zone concernée

À renouveler plusieurs fois par jour si besoin

En cas de piqûres : application ciblée directement sur la zone



Petit plus voyage

TerraShield peut aussi être utilisé en prévention contre les moustiques.

Quelques gestes simples... pour continuer à profiter du voyage plus sereinement, même après une journée au soleil ou une rencontre avec les moustiques.

Maux de tête & fièvre

Fatigue, chaleur, déshydratation, longues heures de route... les maux de tête peuvent vite s'inviter en voyage.

Et parfois, le corps a simplement besoin d'un petit coup de pouce pour retrouver son équilibre.



Menthe poivrée

Connue pour son effet rafraîchissant et apaisant.

Idéale pour : maux de tête, migraines, sensation de chaleur

Rescuer & Calmer (kit enfants)

Une approche plus douce pour les plus jeunes.

Aident à soulager : tensions, migraines, inconfort



Stronger (kit enfants)

Un soutien intéressant lorsque le corps est plus fatigué ou en cas de fièvre.

Utilisation

En application locale (diluée si besoin).

- sur les tempes
- la nuque
- les poignets

Pour les enfants

- massage doux des tempes et de la nuque avec Rescuer ou Calmer
- Stronger sous les pieds, sur les poignets ou le long de la colonne vertébrale

Quelques gestes simples... pour aider le corps à relâcher les tensions et retrouver un peu de confort.

Petits bobos du quotidien

Une coupure. Une éraflure. Une ampoule après une balade. Rien de grave. Mais toujours au mauvais moment.

Et encore une fois, la simplicité fait toute la différence : nettoyer, apaiser, accompagner. Sans en faire trop.

Aphtes & boutons de fièvre

Tea Tree

Connu pour ses propriétés purifiantes.
En application locale sur l'aphte ou le bouton



Chez les enfants, on privilégiera plutôt le *citron*, plus doux.

Grippe & petits microbes

Origan

Très puissant, souvent utilisé pour soutenir l'organisme.
Un vrai allié lors des périodes où les petits microbes circulent



À utiliser avec précautions et toujours bien dilué.

Problèmes de peau

(érythème, eczéma, irritations...)

Quand la peau réagit, l'objectif est surtout d'apaiser et soutenir sa réparation.



Lavande + Encens

Une combinaison douce pour calmer et accompagner la peau.
Aident à apaiser les irritations, soutenir la régénération de la peau, favoriser la cicatrisation

Calmer + Stronger (kit enfants)

Une alternative simple et adaptée aux plus jeunes.



Utilisation

Appliquer localement sur la zone concernée
À renouveler si besoin dans la journée

Verrues & mycoses

Origan et/ou Tea Tree

Utilisés pour leurs propriétés purifiantes.



Utilisation

2 à 3 gouttes localement

2 à 3 fois par jour

Toujours avec précaution, surtout sur peau sensible.

Coupures, plaies & ampoules

Après une randonnée ou une journée bien remplie, les pieds aussi peuvent avoir besoin d'un peu d'attention.

Le trio qu'on utilise le plus :

- 10 ml d'huile végétale
- 2 gouttes tea tree
- 2 gouttes lavande
- 2 gouttes encens



Pour nettoyer, apaiser et soutenir la réparation de la peau.

Utilisation

Appliquer localement sur la zone concernée

À renouveler si besoin

Une petite trousse simple... qui permet déjà de gérer une grande partie des petits bobos du quotidien, même sur la route.

Focus enfants

Voyager avec des enfants, c'est magique.

Mais ce n'est pas toujours simple. Parce qu'eux aussi vivent tout... en plus intense.

Les changements de lieux. Les nouveaux repères. La fatigue. Les émotions qui montent sans prévenir.

Et en tant que parent, tu le sais : tu ne peux pas tout contrôler, mais tu peux accompagner.

Avec le temps, les huiles essentielles sont devenues pour nous un vrai soutien dans ces moments-là.

Pas pour "corriger" un comportement.
Pas pour faire taire une émotion.
Mais pour aider à traverser.



Apaiser en fin de journée

Il y a ces moments où la journée a été... dense. Beaucoup de route. Beaucoup de découvertes. Beaucoup d'émotions.

Et le soir, ça ressort. Un peu d'agitation. Un peu de tension. Parfois même des pleurs, sans raison apparente.

- On a appris à ralentir.
- Une odeur familière
- Un petit rituel
- Un moment posé ensemble

Et doucement, le corps redescend. Pas toujours parfaitement. Mais suffisamment pour retrouver du calme.

Aider à l'endormissement

Dormir ailleurs, ce n'est pas anodin pour un enfant.

Un nouveau lit. De nouveaux bruits. Une température différente. Un environnement inconnu.

Je pense à ces soirs où l'endormissement traîne. Ou à ces moments où l'un d'eux vient nous voir, inquiet, parce que tout est différent.

Dans ces moments-là, on ne cherche pas à "forcer". On accompagne.

- Une huile douce
- Un geste répétitif (toujours le même)
- Une présence rassurante

Et petit à petit, ça devient un repère, même en mouvement.

Gérer les émotions

En voyage, les émotions sont partout.

Excitation. Joie. Frustration. Fatigue. Peur parfois.

Et chez les enfants, ça peut passer très vite d'un extrême à l'autre.

- Une contrariété
- Un changement de plan
- Une attente trop longue

Et tout déborde.

Les huiles essentielles sont devenues un petit soutien dans ces moments-là. Pas pour éviter l'émotion. Mais pour l'accueillir autrement.

- respirer
- ralentir
- remettre du calme

Et surtout... rester connecté.

Accompagner les changements

Voyager, c'est enchaîner les transitions.

Un pays. Puis un autre. Un lieu. Puis un autre. Une langue. Une culture. Un rythme.

Même si c'est une richesse incroyable... ça demande une vraie capacité d'adaptation.

Et pour les enfants, ce n'est pas toujours évident.

- changement de spot
- passage de frontière
- nouveau logement
- nouvelles habitudes

Dans ces moments-là, on s'appuie sur des repères simples. Toujours les mêmes gestes.

Toujours les mêmes odeurs. Des petits rituels qui restent, même quand tout change autour.

Accompagner les changements

Voyager, c'est enchaîner les transitions.

Un pays. Puis un autre. Un lieu. Puis un autre. Une langue. Une culture. Un rythme.
Même si c'est une richesse incroyable... ça demande une vraie capacité d'adaptation.

Et pour les enfants, ce n'est pas toujours évident.

- changement de spot
- passage de frontière
- nouveau logement
- nouvelles habitudes

Dans ces moments-là, on s'appuie sur des repères simples.

Toujours les mêmes gestes. Toujours les mêmes odeurs.

Des petits rituels qui restent, même quand tout change autour.

La force de la simplicité

Avec les enfants, on a vite compris une chose : plus c'est simple... mieux ça fonctionne.
C'est pour ça que les synergies déjà prêtes (comme celles du kit enfants) sont devenues indispensables pour nous.

Pas de dosage. Pas de réflexion compliquée.

Juste :

- ouvrir
- appliquer
- accompagner

Et ça, en voyage, c'est précieux.

Ce n'est pas que les enfants ne vivent plus d'émotions. Ce n'est pas que tout devient facile.
Mais :

- les transitions sont plus douces
- les moments difficiles sont mieux accompagnés
- et surtout... chacun trouve sa place

Et nous, en tant que parents, on se sent plus sereins. Moins démunis. Plus présents.

Si tu dois retenir une chose, c'est celle-ci :

- tu n'as pas besoin d'être parfaite.
- tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses.

Tu peux simplement :

- observer
- accompagner
- soutenir

Avec des outils simples... et beaucoup de présence.

An aerial photograph of a tropical forest. The canopy is dense with green and yellowish-green foliage. Several palm trees are visible, their fronds spread out. In the lower-middle part of the image, a small white van with a blue stripe is parked on a sandy, cleared area. The van has a pink sign on its side.

Les huiles & les émotions en voyage

On parle souvent des petits bobos physiques en voyage. Le mal de ventre. Le rhume. Les douleurs.

Mais ce qu'on oublie parfois... c'est tout ce qui se passe à l'intérieur.

Parce que voyager, ce n'est pas seulement bouger d'un endroit à un autre. C'est sortir de ses repères. S'adapter en permanence. Vivre des expériences nouvelles... parfois intenses.

Et avec ça, viennent les émotions.

La joie, bien sûr. L'émerveillement. Mais aussi la fatigue, le stress, les doutes, les peurs parfois.

Tout est amplifié.

Chez les enfants comme chez les adultes.

Et parfois... ça déborde un peu.

Alors au fil du temps, on a appris à faire autrement. Pas à éviter ces émotions. Mais à les accueillir, à les comprendre... et à les accompagner.

Parce que voyager, ce n'est pas seulement découvrir le monde. C'est aussi apprendre à se rencontrer soi-même.

La peur de l'avion (ou de l'inconnu)

Même quand on aime voyager, il y a des moments où le corps se crispe.

Un décollage. Des turbulences. Une sensation de perte de contrôle. Ou même simplement... le fait de ne pas savoir ce qui nous attend.

Je me suis rendue compte que ce n'était pas toujours "dans la tête". C'était dans le corps.

- le cœur qui s'accélère
- la respiration plus courte
- les tensions

Dans ces moments-là, les huiles essentielles deviennent un point d'ancrage.

Une odeur familière. Un geste connu. Quelque chose de stable... dans un environnement qui ne l'est pas.

La fatigue émotionnelle

Voyager, c'est intense. C'est beau, oui. Mais c'est aussi :

- beaucoup de décisions
- beaucoup d'adaptation
- peu de routine

Et à force... ça fatigue. Pas forcément physiquement. Mais émotionnellement.

- moins de patience
- plus d'irritabilité
- une sensation de saturation

On l'a vécu plusieurs fois.

Ces moments où tu te dis : "J'ai juste besoin de me poser."

Les huiles ne remplacent pas le repos. Mais elles peuvent aider à ralentir. À souffler. À revenir à soi.

L'adaptation permanente

Un nouveau pays. Une nouvelle culture. Une nouvelle langue.

Ce qui est excitant... peut aussi être déstabilisant.

- ne pas comprendre
- chercher ses repères
- sortir de sa zone de confort

Et ça, ça demande de l'énergie. Pour les enfants. Mais aussi pour nous.

Dans ces moments-là, on a appris à créer des points de stabilité.

Pas dans l'extérieur. Mais dans l'intérieur.

- une odeur connue
- un rituel
- un moment pour se recentrer

La surcharge

Il y a ces journées où tout s'enchaîne. La route. Les imprévus. La chaleur. Le bruit. La fatigue. Et d'un coup... c'est trop.

- trop de stimulation
- trop d'informations
- trop d'émotions

Ça peut exploser. Ou au contraire... se refermer. Chez les enfants comme chez les adultes. Dans ces moments-là, on ne cherche pas à "corriger". On cherche à apaiser. À redescendre. À ralentir.

Le lien avec la parentalité nomade

Ce que j'ai compris avec le temps, c'est que les émotions ne sont pas un problème à résoudre. Ce sont des messages.

Et en voyage, ces messages sont souvent plus forts. Parce que tout est amplifié.

Alors plutôt que de lutter... on a appris à accompagner.

Avec :

- de la présence
- de l'écoute
- et parfois... un petit coup de pouce extérieur

Les huiles essentielles font partie de ce soutien. Pas comme une solution magique. Mais comme un outil.

Un outil pour :

- se reconnecter
- respirer
- relâcher

On ne vit pas moins d'émotions.

Mais on les traverse différemment.

- avec plus de conscience
- plus de douceur
- et moins de résistance

Et surtout... on a appris à ralentir. À ne pas toujours vouloir aller plus vite que ce que l'on ressent.

Voyager, ce n'est pas seulement découvrir le monde. C'est aussi se découvrir soi. Et parfois, ça secoue.

Mais avec les bons outils... ça peut aussi devenir une vraie richesse.



Ta trousse prête à l'emploi

Si tu es arrivée jusqu'ici, tu l'as sûrement compris : les huiles essentielles peuvent vraiment t'accompagner en voyage, mais à condition de rester simple. Parce que le but, ce n'est pas de te retrouver avec 50 flacons. Ni de passer ton temps à chercher quelle huile utiliser à chaque situation.

Le but, c'est :

- te sentir sereine
- avoir les bons réflexes
- pouvoir agir facilement, où que tu sois

Avec le temps, j'ai testé, ajusté, simplifié. Et surtout, j'ai compris une chose : ce qui est simple est utilisé et ce qui est prêt est rassurant.

Parce qu'en voyage, tu n'as pas toujours :

- le temps de réfléchir
- l'énergie de chercher
- ni l'envie de te compliquer la vie

Tu veux quelque chose de fluide. D'intuitif. De fiable.

C'est pour ça qu'aujourd'hui, je ne fonctionne plus avec une multitude d'huiles à assembler.

Je m'appuie sur des trousse déjà pensées, qui couvrent l'essentiel... sans surcharge.

- Une trousse pour les enfants
- Une trousse pour la famille

Deux bases complémentaires, simples, et efficaces.

L'idée, ce n'est pas de tout avoir. C'est d'avoir ce qu'il faut, au bon moment. Et surtout... de savoir l'utiliser.

Dans la suite, je vais te partager ces trousse, pour que tu puisses voir concrètement comment t'équiper simplement, sans te perdre... et en restant alignée avec ton quotidien

Le kit enfants



C'est clairement celui qui nous accompagne le plus au quotidien.
Parce qu'avec les enfants, tout va vite. Les émotions. La fatigue. Les petits inconforts.

Et dans ces moments-là, tu as besoin de quelque chose de simple.

- Des roll-on déjà prêts
- Déjà dilués
- Faciles à utiliser, même en mouvement

Pas de mélange à faire. Pas de dosage à réfléchir.
Tu ouvres, tu appliques... et tu accompagnes.

Ce que j'aime particulièrement avec ce kit, c'est qu'il s'intègre naturellement dans la vie de famille.

- un geste avant le coucher
- un petit moment de calme après une journée intense
- un soutien dans les transitions (changement de lieu, de rythme, de pays...)

Parfait pour accompagner :

- les émotions qui débordent
- les difficultés d'endormissement
- les petits inconforts du quotidien
- les moments de changement

Et surtout... les enfants se l'approprient très facilement
Ils reconnaissent les odeurs. Ils comprennent les gestes. Et petit à petit, ils deviennent eux aussi acteurs de leur bien-être.

C'est bien plus qu'une trousse. C'est un outil pour accompagner, rassurer... et créer des repères, même en voyage.

Kit Enfants

150€

Une petite trousse prête à l'emploi pour accompagner les émotions, les journées bien remplies et les petits besoins du quotidien

Ce kit réunit 7 roll-on déjà dilués, faciles à utiliser et à glisser dans une routine familiale. Pas besoin de préparer des mélanges ou de doser les huiles : tout est prêt pour accompagner ton enfant avec douceur, sous la surveillance d'un adulte.



Dans ton kit :

- **Calmer™** pour accompagner le retour au calme, surtout le soir ou après une journée bien remplie ;
- **Steady™** pour aider l'enfant à retrouver une sensation d'ancrage lorsque les émotions prennent beaucoup de place ;
- **Brave™** pour les moments où il a besoin d'un peu de courage : nouvelle activité, séparation, changement ou petit défi ;
- **Thinker™** pour accompagner les temps de concentration, les devoirs ou les moments où l'attention est sollicitée ;
- **Tamer™** pour créer un massage doux et réconfortant sur le ventre ;
- **Rescuer™** pour apporter une sensation de réconfort après les journées où le corps a beaucoup bougé ;
- **Stronger™** pour intégrer un petit geste de soin dans la routine du quotidien.

- + 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.

Le kit Famille



Si le kit enfants est très orienté émotions et douceur, le kit famille, lui, vient compléter avec une approche plus globale.

C'est un peu la "trousse de fond", celle qui accompagne le corps au quotidien

Dans la vie nomade, en voyage, il y a toujours :

- un estomac un peu perturbé
- un début de rhume
- une fatigue passagère
- une tension dans le corps

Et dans ces moments-là, tu as besoin de quelque chose de simple... et efficace.

Ce que j'aime dans ce kit :

- Des huiles polyvalentes
- Adaptées à toute la famille
- Utilisables dans de nombreuses situations

Pas besoin de réfléchir longtemps. Tu connais tes huiles. Tu sais quand les utiliser. Et tu gagnes en autonomie.

Idéal pour accompagner :

- la digestion
- l'immunité
- les douleurs
- les petits microbes
- la fatigue

Ce kit, c'est celui qui te permet de gérer une grande partie des petits maux du quotidien, sans avoir besoin d'une trousse remplie.

Et combiné avec le kit enfants, tu couvres à la fois le corps et les émotions avec une approche simple, douce et cohérente

C'est cette combinaison qui, pour nous, fait toute la différence en voyage.

Moins de charge mentale. Plus de sérénité. Et des solutions toujours à portée de main.

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.

L'accompagnement



Si je devais résumer en une phrase : tu n'es pas seule.

Et pour moi, c'est essentiel. Parce que commencer avec les huiles essentielles, ce n'est pas toujours aussi simple qu'on l'imagine.

Au début, il y a l'envie. La curiosité. L'élan de faire autrement.

Et puis, très vite, arrivent les questions :

- Est-ce que je fais bien ?
- Est-ce que je peux utiliser celle-ci ?
- Est-ce que c'est adapté pour mon enfant ?
- Est-ce que je dois diluer ?
- Est-ce que je ne me trompe pas ?

Et sans s'en rendre compte... on commence à douter. On hésite. On cherche. On compare. Et parfois, on finit par ne plus oser utiliser ses huiles. Pas par manque d'envie. Mais par manque de clarté.

Parce que ce qu'on ne te dit pas toujours, c'est que l'aromathérapie, même simple, demande un minimum de repères. Pas pour compliquer. Mais pour se sentir en confiance.

Et c'est là que tout peut basculer. Soit tu accumules les informations... sans savoir quoi en faire. Soit tu trouves ta façon à toi, simple et alignée.

Parce qu'au fond, ce que tu cherches, ce n'est pas juste "utiliser des huiles". C'est :

- te sentir sereine
- savoir quoi faire, au bon moment
- et prendre soin de ta famille en confiance

Et ça... ça change tout.

Un accompagnement personnalisé

Chaque famille est différente. Ton quotidien. Tes besoins. Tes enfants. Ton rythme. Il n'y a pas une seule bonne façon de faire.

C'est pour ça que je prends le temps de t'accompagner **en fonction de toi** :

- comprendre tes besoins
- t'aider à choisir les bonnes huiles
- te proposer des usages simples et adaptés

Sans te noyer d'informations. Sans te compliquer la vie.

Un espace pour échanger

Parce que parfois, tu as juste besoin de poser une question.

"Je peux utiliser ça pour mon enfant ?"

"Qu'est-ce que je fais dans cette situation ?"

Et ne pas rester seule avec ton doute.

C'est pour ça que tu as aussi accès à un **groupe d'échange** avec des conseillères :

- pour poser tes questions
- pour partager
- pour t'inspirer des autres

Un espace bienveillant, sans jugement.

Des ressources pour t'aider au quotidien

Tu n'as pas besoin de tout retenir.

Tu as des supports simples pour t'accompagner :

- fiches pratiques
- idées d'utilisation
- routines
- recettes

Des ressources pensées pour être utilisées... pas juste lues.



Une formation pour aller plus loin

Si tu en ressens l'envie, tu peux aussi approfondir. Pas pour devenir experte. Mais pour te sentir encore plus à l'aise.

- comprendre
- gagner en autonomie
- utiliser les huiles en confiance

À ton rythme. Sans pression.



Une approche humaine, avant tout

Ce que je veux t'offrir, ce n'est pas un système.
C'est un accompagnement vivant.

Tu peux poser tes questions. Tu peux douter. Tu peux tester

Et je suis là, simplement.

Pourquoi c'est si important pour moi ?

Parce que je l'ai vécu.

Les moments de doute.
Les "je ne sais pas si je fais bien".
Les recherches interminables.

Et j'aurais aimé, à ce moment-là, avoir quelqu'un pour me dire : "C'est ok. Tu es sur le bon chemin."

Tu peux apprendre seule. Mais tu n'es pas obligée de le faire.

- Tu peux être accompagnée
- Tu peux avancer plus sereinement
- Tu peux te sentir soutenue

Et ça... ça change tout.

Si tu sens que tu as envie
d'aller plus loin, de créer ta
trousse, ou simplement d'être
guidée...
Je suis là.





Revenir à l'essentiel

Si tu devais retenir une seule chose de cet ebook, ce serait peut-être celle-ci : tu as déjà tout ce qu'il faut en toi.

Les huiles essentielles ne sont pas une solution miracle. Elles ne remplacent ni ton intuition, ni ton écoute.

Elles sont là pour soutenir. Pour accompagner, simplement.

Voyager nous apprend à faire autrement. À faire avec moins... mais souvent mieux.

Et dans cette démarche, les huiles essentielles prennent tout leur sens :

- pouvoir agir
- accompagner sa famille
- sans dépendre systématiquement de l'extérieur

Une forme de liberté, tout simplement.

Avec le temps, on comprend aussi que la simplicité est une vraie richesse.

Pas besoin de tout savoir. Pas besoin de tout maîtriser.

- quelques huiles bien choisies
- quelques gestes simples
- et beaucoup de bon sens

Et ça suffit.

Petit à petit, tu apprends aussi à faire confiance.

À ton corps.

À tes ressentis.

À tes enfants.

Parce que personne ne les connaît mieux que toi.

Les huiles ne te disent pas quoi faire. Elles viennent simplement soutenir ce que tu ressens déjà.

Et puis, il y a quelque chose d'encore plus précieux.

Tous ces petits moments du quotidien : un massage, un instant de calme, un rituel du soir.

Des gestes simples... qui deviennent des souvenirs.

Au fond, ce n'est pas une question d'huiles.
C'est une question de présence.
Être là. Observer. Accompagner.
Avec douceur.

Et maintenant...

Que tu choisisses d'aller plus loin... ou simplement de garder quelques idées de cet ebook...
Fais-le à ta façon. À ton rythme.
Parce que le plus important, ce n'est pas de faire parfaitement. C'est de faire avec cœur.

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

- **Mail** : sylviana.lamour@gmail.com
- **Instagram** @lamourenvadrouille
- **WhatsApp** +33664654670

je te répondrai avec plaisir.