PRATIQUE ESSENTIELLE

Détox

Alors que nous entrons dans une nouvelle saison, améliorez votre nutrition en faisant de votre supplémentation un élément essentiel de votre alimentation et de votre bien-être. Avec le kit complet de doTERRA pour nettoyer et restaurer, ainsi que quelques conseils et pratiques de ma part, vous passerez à une expérience de clarté visionnaire et de soins pour vous-même.
Il est temps de nous révéler à nous-même.

Maëlle

Ce que la cure t'apporte / te demande comme engagement

✓ Des clés et des habitudes pour une profonde révolution de la prise en main de ton bien-être à tous les niveaux, physique, mental, etc…

✓ Des déclencheurs positifs pour élever ton niveau de bien-être et te permettre d'agir en cohérence avec tes envies : clarté mentale, regain d'énergie, apaisement des tensions/douleurs/maux récurrents

✓ Un engagement envers toi-même à tenir les rituels, avec mon soutien et le soutien de la communauté Pratique Essentielle.

Bienvenue !

Je suis heureuse que tu te joignes à moi pour les ateliers en ligne !

Je mets ce guide d'atelier à ta disposition avec des outils précieux pour que tu puisses appliquer mes conseils lors de l'atelier !
Je te recommande d'imprimer ces feuilles de travail.

Tu trouveras aussi ici mes meilleures propositions si tu souhaites travailler avec moi au quotidien pour t'accompagner sur ton bien-être !

J'aime apprendre + grandir, j'aime optimiser mon temps et j'aime me sentir bien tout en le faisant.

Et ce que je préfère c'est partager les moyens que j'expérimente personnellement pour améliorer mon niveau de bien-être et construire une plus grande autonomie dans ma propre vie.
J'espère que tu constateras qu'il en va de même pour toi.

Je transmets ce mode de vie à base d'huiles essentielles et de solutions naturelles + des méthodes d'autogestion pour t'aider sur ce chemin de liberté.

Pour grandir + rayonner ensemble,

Maëlle

POURQUOI LES SUPPLEMENTS Doterra ?

Qualité

CPTG / Huiles & compléments certifiés pur grade thérapeutique.

Ce label est beaucoup plus ambitieux que le label bio
- 100% pures
- sans pesticides
- sans produits de synthèse ou polluants
- Triple test
- Provenance d'origine contrôlée

Accompagnement

Doterra a su créer un réseau de conseiller-es de qualité, régulièrement formées, parfois par ailleurs médecins, naturopathes pour t'accompagner sur le chemin du prendre soin de soi au naturel.
C'est la raison d'être de la communauté Pratique Essentielle.

Ethique

Chez Doterra, plus de 30 HE qui sont produites dans des pays sous développés donc cela a un impact sur des communautés. Commerce équitable, c'est à dire que DT n'est pas propriétaire du terrain ou de la ferme mais travaille en partenariat avec les fermiers.
Soutien économique, logistique et formation.
Ex : lavande en bulgarie, frankincense en somalie, vétiver en haiti, ylang à Madagascar, oregano en turquie

UNE DETOX ?

Eliminer les toxines

Au quotidien, nous sommes régulièrement soumis à des charges toxiques, de façon directe ou indirecte :

Produits chimiques :

- En lien avec notre environnement : pollution de l'air, colles et solvants de nos meubles, mais aussi : habits, …
- En lien avec nos choix de consommation : crèmes de beauté ou produits d'entretien peuvent être une source majeure de présence de produits chimiques toxiques.
- En lien avec notre alimentation.

Agents pathogènes : Virus, bactéries, microbes : nous vivons au quotidien avec et tous ne sont pas négatifs (certaines bactéries assurent notre équilibre).

Rayonnements : si les rayons du soleil nous sont nécessaires et positifs (vit D entre autres), ils peuvent aussi générer la production de toxine (radicaux libres).

La détox pour qui ? Pour quoi ?

- La cure de detox peut avoir des effets préventifs sur moyen et long termes.
- Elle peut aussi avoir un impact positif considérable sur de nombreux troubles :
  - Fatigue chronique, moral en berne, sautes d'humeur, manque de motivation, stress, …
  - Problèmes de peau,
  - Douleurs (chroniques ou récurrentes),
  - Troubles menstruels ou passage de la ménopause
  - Problèmes de poids et ou de digestion (sensibilité gluten, etc…) …

Nb: Chaque organisme réagira différemment et à son rythme : si une seule cure suffira à certaines personnes pour voir un changement marquant et durable, il en faudra plusieurs à d'autres personnes. Par ailleurs, la détox ne saurait être une science exacte tant elle dépendra de votre implication, métabolisme, histoire, mise en place de changements durables, … Elle reste quoi qu'il en soit un merveilleux cadeau à s'offrir, à offrir à son corps… comme une parenthèse bienveillante.

LE PRINCIPE GENERAL

Les émonctoires : portes de sortie des toxines

En naturopathie, on identifie 5 organes clés dans l'élimination des toxines : foie, poumon, peau, intestins, reins.

Notons que chez les femmes, l'utérus et le vagin sont un émonctoire également.

L'encrassement, à l'origine des maux

Les émonctoires surchargés saturent et n'assurent plus leur travail d'évacuation des toxines au quotidien.

L'organisme réagit alors de façon plus ou moins marquée et gère comme il le peut la situation de surcharge… En découlent de nombreux désagréments : de petits maux dont on finit par s'accommoder à des pathologies chroniques plus graves.

NB : CHAQUE CLIENT EST RESPONSABLE DE SON ÉDUCATION À PROPOS DE L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES. CONSULTER VOTRE MÉDECIN AU BESOIN. LES CONSEILS FOURNIS PAR LA COMMUNAUTÉ PRATIQUE ESSENTIELLE NE REMPLACE EN AUCUN CAS L'AVIS, LE DIAGNOSTIC ET LE TRAITEMENT RECOMMANDÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

Mieux - être

J'aimerais me sentir plus ...

Je voudrais ne plus me sentir ...

PROGRAMME

Cure de printemps

1 mois de coaching

- Protocole Doterra & suivi
- Test de personnalisation de la cure
- Recettes & astuces pour faire évoluer ton assiette (optionnel)
- Conseils bien-être & émotions (gestion du stress)
- Accès au groupe privé réservé aux participants, contenu exclusif !

DEMARRER *simplement*

✓ ETAPE 1 :

Commander ton kit CLEANSE & RESTORE

Ce kit composé de compléments 100% naturels et puissants est rempli d'éléments essentiels pour promouvoir la santé tout au long de la vie.

MON KIT

✓ ETAPE 2 :

Prendre en main et connaissance de chacun des compléments et huiles essentielles commandées

Les fiches d'informations sont disponibles pour toutes les personnes parrainées dans la communauté Pratique Essentielle

PLUS D'INFOS

✓ ETAPE 3 :

Rejoindre le groupe FB Privé dédié à la cure d'automne.

Un lieu d'échange, de ressources et d'entraide pour vivre la cure avec encore plus de sérénité.

Ta conseillère ou moi-même te faisons parvenir ton lien d'accès juste après ta commande.

DES IDEES DE RITUELS BIEN-ETRE, DES RECETTES SANTE et bien plus à découvrir pendant les 30 jours de cure !

NB : CHAQUE CLIENT EST RESPONSABLE DE SON ÉDUCATION À PROPOS DE L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES. CONSULTER VOTRE MÉDECIN AU BESOIN. LES CONSEILS FOURNIS PAR LA COMMUNAUTÉ PRATIQUE ESSENTIELLE NE REMPLACE EN AUCUN CAS L'AVIS, LE DIAGNOSTIC ET LE TRAITEMENT RECOMMANDÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

CLEANSE & RESTORE KIT

1 **DIGESTZEN TERRAZYME®**

Le complexe d'enzymes digestives

Mélange exclusif d'enzymes actives d'aliments complets … trop souvent absents de nos alimentations modernes (aliments trop transformés, chargés de conservateurs…).

2 **GESTZEN® SOFTGELS**

Le complexe digestif

combinaison unique de gingembre, menthe poivrée, carvi, anis, anis, coriandre, estragon et fenouil pour aider à la digestion et soulager les douleurs gastriques légères ou occasionnelles d'une manière apaisante et naturelle

3 **LIFELONG VITALITY PACK®**

Alpha CRS+, xEO Mega and Microplex VMz

Une gamme de 3 compléments qui permettent de se remettre à niveau de façon naturelle en vitamines, minéraux, oligo-éléments et bons acides gras.

4 **PB ASSIST®+**

Les probiotiques

Une formule brevetée de fibres prébiotiques et de six souches de micro-organismes probiotiques dans une capsule unique végétale double-couche.

5 **GX ASSIST®**

Le mélange purifiant

Contient un mélange breveté d'huiles essentielles dōTERRA CTPG et l'acide caprylique pour aider à soutenir un tube digestif sain en créant un environnement hostile pour les menaces potentielles qui peuvent perturber les immunités digestives et causer des troubles digestifs.

6 **DDR PRIME® SOFTGELS**

Le complexe cellulaire

Mélange exclusif d'huiles essentielles dōTERRA CTPG d'encens, d'orange sauvage, de citronnelle, de thym, de sarriette, de clou de girofle et de Nialoui, dont la synergie est favorable au bon fonctionnement et renouvellement cellulaire.

7 **LEMON**

Huile essentielle de citron

Parfait pour équilibrer notre acide base et favoriser notre hydratation.

8 **ZENDOCRINE®**

Le mélange detoxifiant

soutient le système de désintoxication naturel de votre corps grâce à un mélange exclusif d'huiles essentielles de tangerine, romarin, géranium, baie de genièvre, et coriandre.

NB : CHAQUE CLIENT EST RESPONSABLE DE SON ÉDUCATION À PROPOS DE L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES. CONSULTER VOTRE MÉDECIN AU BESOIN. LES CONSEILS FOURNIS PAR LA COMMUNAUTÉ PRATIQUE ESSENTIELLE NE REMPLACE EN AUCUN CAS L'AVIS, LE DIAGNOSTIC ET LE TRAITEMENT RECOMMANDÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

PHASE 1 *Activer*

PRODUIT	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10
LIFELONG VITALITY 1 gélule de chaque au petit déjeuner ou repas du midi pendant 48h, puis 2 gélules par jour. **Peut être pris quotidiennement même après la CURE.**	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
TERRAZYME 1 à 2 gélules au petit déjeuner, puis une gélule par repas. APRES LA CURE : **Peut être pris en cure ponctuelle quand la digestion est trop lourde.**	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
GX ASSIST® N'est pas utilisé pendant cette phase.										
DIGESTZEN® SOFTGEL 1 gélule utilisable à tout moment pendant OU après la cure pour toute sensation de ventre tendu, ballonnement, etc…	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
ZENDOCRINE® 1 à 2 capsules en fin de journée (entre 17h et soir) avec un grand verre d'eau Pendant les 10 premiers jours	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
PB ASSIST®+ N'est pas utilisé pendant cette phase.										
DDR PRIME® N'est pas utilisé pendant cette phase.										
Tous les matins, 1 goutte de citron dans 200 ml d'eau à jeun. A renouveler 2 fois par jour. **APRES LA CURE : continuer le verre matinal** **CITRON & EAU**	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍

NB : CHAQUE CLIENT EST RESPONSABLE DE SON ÉDUCATION À PROPOS DE L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES. CONSULTER VOTRE MÉDECIN AU BESOIN. LES CONSEILS FOURNIS PAR LA COMMUNAUTÉ PRATIQUE ESSENTIELLE NE REMPLACE EN AUCUN CAS L'AVIS, LE DIAGNOSTIC ET LE TRAITEMENT RECOMMANDÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

PRATIQUE Essentielle®

PHASE 2 Réinitialiser

PRODUIT	JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15	JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20
LIFELONG VITALITY 1 gélule de chaque au petit déjeuner ou repas du midi pendant 48h, puis 2 gélules par jour. **Peut être pris quotidiennement même après la CURE.**	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
TERRAZYME 1 à 2 gélules au petit déjeuner, puis une gélule par repas. APRES LA CURE : **Peut être pris en cure ponctuelle quand la digestion est trop lourde.**	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
GX ASSIST® En relais de Zendocrine : jours 11 à 20, 1 à 2 capsules en fin de journée (entre 17h et soir)	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
DIGESTZEN® SOFTGEL 1 gélule utilisable à tout moment pendant OU après la cure pour toute sensation de ventre tendu, ballonnement, etc…	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
ZENDOCRINE® N'est pas utilisé pendant cette phase.										
PB ASSIST®+ N'est pas utilisé pendant cette phase.										
DDR PRIME® N'est pas utilisé pendant cette phase.										
 Tous les matins, 1 goutte de citron dans 200 ml d'eau à jeun. A renouveler 2 fois par jour. **APRES LA CURE : continuer le verre matinal** **CITRON & EAU**	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍

NB : CHAQUE CLIENT EST RESPONSABLE DE SON ÉDUCATION À PROPOS DE L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES. CONSULTER VOTRE MÉDECIN AU BESOIN. LES CONSEILS FOURNIS PAR LA COMMUNAUTÉ PRATIQUE ESSENTIELLE NE REMPLACE EN AUCUN CAS L'AVIS, LE DIAGNOSTIC ET LE TRAITEMENT RECOMMANDÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

Pratique Essentielle®

PHASE 1 *Renouveler*

PRODUIT	JOUR 21	JOUR 22	JOUR 23	JOUR 24	JOUR 25	JOUR 26	JOUR 27	JOUR 28	JOUR 29	JOUR 30
LIFELONG VITALITY 1 gélule de chaque au petit déjeuner ou repas du midi pendant 48h, puis 2 gélules par jour. **Peut être pris quotidiennement même après la CURE.**	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
TERRAZYME 1 à 2 gélules au petit déjeuner, puis une gélule par repas. APRES LA CURE : **Peut être pris en cure ponctuelle quand la digestion est trop lourde.**	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
GX ASSIST® N'est pas utilisé pendant cette phase.										
DIGESTZEN® SOFTGEL 1 gélule utilisable à tout moment pendant OU après la cure pour toute sensation de ventre tendu, ballonnement, etc…	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
ZENDOCRINE® N'est pas utilisé pendant cette phase.										
PB ASSIST®+ Jour 21 à 30 : 1 à 2 gélules, le soir avant le dîner. **Je recommande de prolonger la cure (30 soir au total, 60 jours si inflammations, etc…)**	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
DDR PRIME® 1 gélule tous les matins. Possible +1 gélule le midi. **Peut être pris quotidiennement après la cure.**	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
 Tous les matins, 1 goutte de citron dans 200 ml d'eau à jeun. A renouveler 2 fois par jour. **APRES LA CURE : continuer le verre matinal** **CITRON & EAU**	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍

NB : CHAQUE CLIENT EST RESPONSABLE DE SON ÉDUCATION À PROPOS DE L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES. CONSULTER VOTRE MÉDECIN AU BESOIN. LES CONSEILS FOURNIS PAR LA COMMUNAUTÉ PRATIQUE ESSENTIELLE NE REMPLACE EN AUCUN CAS L'AVIS, LE DIAGNOSTIC ET LE TRAITEMENT RECOMMANDÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

Pratique Essentielle®

FAQ

1 UNE CURE PLUS LEGERE

Pour les femmes enceintes, les personnes sensibles au niveau digestif > limiter les prises d'HE en interne.
Supprimer GX assist,
Zendocrine softgel à remplacer par zendocrine huiles essentielles en massage externe (ventre).
DDR Prime soft gel à remplacer par DDR prime huile essentielle en massage externe (pieds)

2 SENSIBILITE en COURS DE CURE

Si jamais la cure fait ressortir ballonnements, inconforts, … non douloureux : c'est ok : l'élimination des toxines fait travailler l'organisme ET c'est positif : repos + hydratation +++

3 AUTANT DE COMPLEMENTS ??

C'est tout à fait sécure ! Ce protocole a été établi par des professionnels. Pensez à vous organiser pour pouvoir suivre les prises sur les 30 JOURS c'est ça qui vous permettra d'avoir un avant/après en terme d'énergie ! *NB : merci de voir auprès de votre médecin si vous avez des traitements en cours !*

4 DOIS-JE CHANGER MON ALIMENTATION ?

vous pouvez si vous le souhaitez : couper les produits laitiers, le blé, le sucre raffiné. Ajouter plus de vert. Mais même si vous ne le faites pas, le « nettoyage » sera de toute façon efficace. Continuez à manger comme d'habitude, suivez le protocole ,et cela pourrait même vous motiver à jeter un coup d'œil à votre régime alimentaire plus tard ! Des conseils seront transmis pendant la cure pour des changements gourmands ET healthy !

NB : CHAQUE CLIENT EST RESPONSABLE DE SON ÉDUCATION À PROPOS DE L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES.
CONSULTER VOTRE MÉDECIN AU BESOIN. LES CONSEILS FOURNIS PAR LA COMMUNAUTÉ PRATIQUE ESSENTIELLE NE REMPLACE EN AUCUN CAS L'AVIS, LE DIAGNOSTIC ET LE TRAITEMENT RECOMMANDÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

SOLUTIONS POUR un PAIEMENT EN 2 FOIS !

1 COMMANDE 1 en MARS avec le daily habits !

Daily habits kit	232,00€	

2 COMMANDE 2 en AVRIL

DDR PRIME Ref 60204822	60,00€	59 pv
Gx assist Ref 35040001	37,25€	37 pv
Zengest huile : ref : 60204663	36,00€	37,50 pv
Total	133,25€	133,5pv*

*NB : 1 huile en cadeau

ou

DDR PRIME Ref 60204822	60,00€	59 pv
Gx assist Ref 35040001	37,25€	37 pv
Zengest gélules: ref : 60204815	23,50€	17 pv
Total	120,75€	113 pv

NB : CHAQUE CLIENT EST RESPONSABLE DE SON ÉDUCATION À PROPOS DE L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES. CONSULTER VOTRE MÉDECIN AU BESOIN. LES CONSEILS FOURNIS PAR LA COMMUNAUTÉ PRATIQUE ESSENTIELLE NE REMPLACE EN AUCUN CAS L'AVIS, LE DIAGNOSTIC ET LE TRAITEMENT RECOMMANDÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

PRATIQUE Essentielle

DÉJÀ CLIENT ? Complète ta trousse !

COMPLETER SA TROUSSE EXISTANTE POUR SUIVRE UNE CURE DETOX

DAILY NUTRIENT (xeomega – microplex) - d21490001 – 78€/ 53 PV

TUMMY SUPPORT- d60206585 – 115,75€/ 106 PV
Zengest touch – terrazyme – digestzen softgel – peppermint beadlet – pb assist

CLEANSE & RENEW - 35220005 – 66€/ 64,50PV
Gx assist – pb assist

DDR PRIME
-60204954 –
33€/ 31PV

ZENDOCRINE
-60204702 –
25,75€/ 27PV

SMART & SASSY
-60204664 –
16,25€/ 17PV

NB : CHAQUE CLIENT EST RESPONSABLE DE SON ÉDUCATION À PROPOS DE L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES. CONSULTER VOTRE MÉDECIN AU BESOIN. LES CONSEILS FOURNIS PAR LA COMMUNAUTÉ PRATIQUE ESSENTIELLE NE REMPLACE EN AUCUN CAS L'AVIS, LE DIAGNOSTIC ET LE TRAITEMENT RECOMMANDÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

PRATIQUE Essentielle

En famille : enfants friendly !

IQ Mega®

Ce complément combine des huiles essentielles à dose sécure pour les enfants & des sources marines & végétales d'omega-3 & de carotenoides qui soutiennent le fonctionnement de nombreux systèmes du corps (muscles, articulations, cerveau et hormones)

- **3 ans et plus : 1 cuillère à café/jour // A partir de 8 ans : peut se remplacer par 1 gélule d'x-omega**

A2Z Chewable®

Ce complément complet est un mélange de vitamines du groupe B, vit A, C et E extraites de sources botaniques 100% naturelles pour fournir à vos enfants les nutriments nécessaire pour une santé optimale. Soutient un meilleur système immunitaire, protection anti-oxydante

- **A prendre au petit dejeuner : 3- 6 ans : 1 pastille/jour // 7 ans et plus : 2 pastilles/ jour**

DigestZen TerraZyme®

Enzymes digestives pour une meilleure digestion & métabolisation

- **A partir de 3 ans : ouvrir une gélule et ajouter la poudre dans une boisson ou un dessert (type compote ou yaourt)**

Zendocrine® Essential Oil

Ce mélange détoxifiant doux soutient une meilleure fonction vitale du foie, des poumons, reins, colon & peau ! 1 goutte par année d'âge diluée dans un roll de 10 ml d'huile de coco fractionnée

- **1 roll sous les pieds tous les matins**

GI Cleansing Roller

Le roll detoxifiant puissant … adapté aux enfants ! HUILES : citron, lemongrass, melaleuca, origan, menthe poivrée & thym !

Dilutions : 2-5ans : 1 goutte de chaque, dans un roll de 10 ml d'huile de coco fractionnée
6-10 : 2 gouttes de chaque // 11- 15 ans : 3 gouttes de chaque

- **1 roll sous les pieds tous les matins**

PB Assist®+ Jr.

Probiotiques, souches sélectionnées avec soin pour les enfants : équilibre émotionnel, digestif, immunitaire !

- **A partir de 2 ans : ½ sachet dilué dans une boisson ou compote**
- **4 ans & plus : 1 sachet tous les soirs directement dans la bouche ou dilué dans un dessert**

DDR Prime® Essential Oil Blend

Un des mélanges les plus précieux pour le renouvellement cellulaire et optimisation des fonctions vitales ! DILUTION identiques au GI cleansing roller

- **1 roll sous les pieds et le long de la colonne matin & soir**

Lemon Essential Oil

Une des huiles précieuse à intégrer dans l'eau pour une digestion optimale

- **6-12 ans 1 goutte dans un verre d'eau une fois par jour**
- **13 & plus : jusqu'à 3 fois / jour**

NB : CHAQUE CLIENT EST RESPONSABLE DE SON ÉDUCATION À PROPOS DE L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES. CONSULTER VOTRE MÉDECIN AU BESOIN. LES CONSEILS FOURNIS PAR LA COMMUNAUTÉ PRATIQUE ESSENTIELLE NE REMPLACE EN AUCUN CAS L'AVIS, LE DIAGNOSTIC ET LE TRAITEMENT RECOMMANDÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

En famille : enfants friendly !

	(1) Activer 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	(2) Réinitialiser 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	(3) Renouveler 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
	Jours 1-30 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
	Jours 1-30 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
	Jours 1-30 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
	Jours 1-10 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐		
		Jours 11-20 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	
			Jours 21-30 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
			Jours 21-30 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
	Jours 1-30 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

NB : CHAQUE CLIENT EST RESPONSABLE DE SON ÉDUCATION À PROPOS DE L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES. CONSULTER VOTRE MÉDECIN AU BESOIN. LES CONSEILS FOURNIS PAR LA COMMUNAUTÉ PRATIQUE ESSENTIELLE NE REMPLACE EN AUCUN CAS L'AVIS, LE DIAGNOSTIC ET LE TRAITEMENT RECOMMANDÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

PRATIQUE ESSENTIELLE

Détox

28 mars– 26 avril 2020

Place ou renouvelle ta commande avant le 20/ 25 mars au plus tard pour pouvoir suivre la cure avec la communauté

PRATIQUE Essentielle

Ton atout bien-être