

## informations pour les journalistes

*Nous sommes heureux de vous adresser ce cd dans lequel vous retrouverez l'essentiel de nos activités. Nous pouvons également vous faire parvenir des photos, des vidéos et toutes informations complémentaires si vous le souhaitez.*

Contactez carole : [info@nellygrosjean.com](mailto:info@nellygrosjean.com)

[nellygrosjean.com](http://nellygrosjean.com)

[viearome.com](http://viearome.com)

[mailgrir.com](http://mailgrir.com)

[biossentiel.com](http://biossentiel.com)

[aromacocoon.net](http://aromacocoon.net)

[museedesaromes.com](http://museedesaromes.com)

# aromathérapie

un autre art de vivre  
*par nelly grosjean*

Méthode de santé holistique, l'aromathérapie convoque les huiles essentielles bio pour améliorer et retrouver une santé vraie et naturelle. Son but principal est d'aider le corps à retrouver un maximum de vitalité, renforcer son système immunitaire pour lui permettre de s'autoguérir — NATURELLEMENT !

Nelly Grosjean raconte les bienfaits des huiles essentielles sur le corps, le mental, l'esprit et les émotions avec un irrésistible enthousiasme devenu légendaire ! Qualifiée de *femme passion* par le magazine américain *Aromatherapy quarterly* il y a plus de vingt ans, cette passion est plus que jamais d'actualité ! Rencontrez-la donc à votre tour pour découvrir le monde extraordinaire des huiles essentielles : ainsi partagerez-vous la passion et le savoir d'une utilisation remarquable de l'aromathérapie, précise, pratique et *fun* — que vous les absorbiez, les frictionniez, les respiriez, les appliquiez en massages ou les utilisiez en soins, cet « art-science » nourrira votre corps comme votre mental et votre esprit — avec le même enchantement renouvelé.

## mémemorandum d'aromathérapie

*Méthode de santé holistique agissant en prévention autant qu'en soin, l'aromathérapie nous fait bénéficier des vertus des huiles essentielles. Connue depuis des millénaires, elle est de surcroît très « en vogue » aujourd'hui.*

*L'huile essentielle est le produit de la distillation d'une plante aromatique. L'hydrosol est l'eau florale provenant de la distillation à l'eau de source de plantes aromatiques en culture biologique – dont on a ainsi précieusement recueilli les vingt premiers litres de la distillation.*

*La qualité des huiles essentielles est primordiale pour une utilisation à usage thérapeutique, culinaire, esthétique ou vétérinaire – l'étiquette devant impérativement faire mention des noms français et latin, de la provenance, du distillateur et du label de qualité (ÉCOCERT F – 32600 pour le bio, sortant de l'alambic®...). Toutes nos huiles essentielles sont sélectionnées par nos soins depuis plus de vingt ans, provenant de plantes bio pour 95 % d'entre elles.*

*Outre les propriétés spécifiques à chacune d'entre elles, les huiles essentielles sont désintoxicantes, antiseptiques, revitalisantes et électives. La synergie permet une augmentation de leurs multiples bienfaits.*

### comment bénéficier de leurs propriétés ?

Les respirer au moyen d'un diffuseur d'arômes. Les frictionner matin et soir (utiliser les douze frictions ou préparez-les vous-même). Les boire en grogs aromatiques ou laper sur la main une goutte trois à quatre fois par jour. Les huiles essentielles aromatisent la cuisine, s'ajoutent dans les compositions pour le corps et le visage, en bains, en fumigations, en inhalations, en huiles de massage et dans les produits de beauté.

- *hydrosols*

Trois à quatre cuillères à soupe d'hydrosol dans le litre et demi d'eau à boire dans la journée (sureau, genièvre, thym, sauge et armoise sont les principaux draineurs ; romarin, menthe, sarriette sont toniques).

- *diffuseurs d'arômes*

Ils ne doivent pas chauffer les huiles essentielles, ils fonctionnent d'une demi-heure à plusieurs heures par jour selon les modèles ; ils consomment d'un à deux millilitres d'huiles essentielles par jour. La nébulisation fine d'huiles essentielles est absorbée par les poumons.

- *faire une friction d'huiles essentielles*

Vingt gouttes suffisent. Frictionner à mains nues sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds, matin et soir, dans le sens des aiguilles d'une montre. Les douze frictions correspondent à une nouvelle santé au naturel : les résultats sont rapides, les tests cliniques prouvent plus de 75% de résultats positifs et 0% négatif. Il est possible de prendre une douche vingt minutes après l'application des huiles essentielles, sans inconvénient.

# mémemorandum d'aromathérapie

## • un bain aux huiles essentielles

Prendre cinq à dix gouttes de votre choix à mélanger à de la poudre de lait, un œuf, des algues, un shampoing neutre, ajouter l'eau chaude sur le mélange.

NOTA BENE : *seule l'huile essentielle de lavande peut s'ajouter nature dans l'eau du bain (dix gouttes par bain); JAMAIS de bain aux huiles essentielles pour les enfants! Utilisez les hydrosols de lavande par exemple (un demi-verre à eau par bain).*

## • grog aromatique

Choisir une à trois huiles essentielles (orange, mandarine, citron, bergamote, cannelle, pin, sapin, marjolaine, menthe), compter sept à huit gouttes dans une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, mélanger et ajouter l'eau pour une grande tasse. Déguster!

## • dans la cuisine

En général, une goutte d'huile essentielle pour un plat « cru » de quatre personnes et quatre gouttes si la préparation doit cuire. Pour les plats salés : basilic, coriandre, carvi, cumin, estragon, genièvre, muscade, origan ; pour les plats sucrés comme les purées de fruits ou les desserts : bergamote, cannelle, citron, mandarine, menthe, orange. Un litre d'huile d'olive préparé avec cent gouttes d'huile essentielle de basilic ou de coriandre ou d'estragon aromatise crudités et salades.

## • grands principes d'alimentation saine

✿ boire au moins un litre et demi d'eau par jour, en dehors des repas, aromatisé avec des hydrosols (trois à quatre cuillères à soupe par bouteille) favorise l'élimination ou dynamise

✿ faire un repas uniquement de fruits chaque jour (fruits frais, secs ou séchés), les fruits se mangent toujours en dehors des repas, pas après!

✿ évitez les mélanges de protéines ou protéines-amidons au même repas (au choix, soit œuf ou viande ou poisson ou laitage ou céréales ou graines germées)

✿ commencer chaque repas par un jus de légumes (frais si possible) sinon en bouteille, bio : les jus de légumes sont reminéralisants et dynamisants

✿ manger des produits le plus naturel possible, bio chaque fois que vous le pouvez (l'ensemble des produits chimiques, conservateurs, hormones ou agents de synthèse intoxiquent l'organisme)

✿ un jour de monodiète par semaine, par exemple aux jus de légumes (un à trois litres par jour) ou aux fruits (autant que vous le voulez), repose, nettoie et revitalise l'organisme : il s'agit de manger uniquement des fruits toute la journée ou boire uniquement des jus de légumes

✿ prendre le temps d'un repas dans le calme, faire de jolies préparations

✿ veiller à une bonne élimination intestinale

✿ pratiquer trois minutes de respiration consciente matin et soir facilite la détente, l'élimination et un sommeil réparateur

✿ sourire à la vie : chaque jour apporte une bonne raison de sourire! S'entraîner à être « positif »!

# mémemorandum d'aromathérapie

*Éviter sucres et sucreries, bonbons, gâteaux, chocolats, cafés, thés et alcools, plats cuisinés, charcuteries, excès de fromages et de laitages, de viandes rouges, de pains, de riz et de pâtes. Manger le plus cru possible: tout ce qui est cru est vivant! (si vous ne supportez pas les crudités, remplacez-les par des jus de légumes – sans inconvénient pour les intestins fragilisés). Un repas sain et « vivant » devrait se composer d'un jus de légumes, de crudités ou de salades variées, et de graines germées ou d'une protéine au choix. Les levures alimentaires (vitamine B), l'huile de germe de blé (vitamine E), les huiles et les herbes aromatiques, le sésame grillé, le tamari, les algues et les graines germées deviennent les nouveaux compagnons de notre table! Les grogs aromatiques enchantent les repas, perpétuent le « rituel » du café et facilitent toutes les digestions. [« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es. » HIPPOCRATE]*

## • quelques précautions pour les enfants

- ✂ jamais d'huile essentielle nature, non diluée et sans avis autorisé
- ✂ ne jamais ingérer d'huile essentielle sans un avis médical spécialisé
- ✂ en friction: diluer toujours les huiles essentielles dans de l'huile de germe de blé ou d'amandes douces, et diviser les doses pour adultes par deux
- ✂ en diffusion: seules les huiles essentielles d'orange, d'eucalyptus, de lavande ou de lavandin s'utilisent pour les diffuseurs de chambres d'enfants de moins de trois ans, cinq minutes par heure (avec un timer) avec hélios.
- ✂ les bains pour les nourrissons se font uniquement avec l'hydrosol de lavande (un demi verre à eau par bain de bébé) pour calmer et relaxer.

*Les futures mamans n'utiliseront pas d'huile essentielle de sauge officinale pendant la grossesse. Les huiles essentielles préférées et utiles pendant cette période seront HAR (bois de rose, camomille, santal, lavande, rose) en friction et massage du ventre, les frictions DIG après les repas si nécessaire, les frictions CEL ou IO9 pour alléger les jambes lourdes, et la composition étonnante d'ABO CONFORT (huiles de germes de blé et millepertuis, huiles essentielles de rose, de géranium, de santal et de lavande) pour éviter les vergetures, adoucir le bain, en huile pour le corps, en huile de massage. Les diffuseurs d'arômes pourront fonctionner en permanence avec des compositions aseptisantes et décontractantes.*

Soin d'une extrême qualité, recherche de l'excellence, respect de l'écologie et de l'économie nourrissent depuis toujours le message de santé « au naturel » de Nelly Grosjean, s'appuyant sur les nobles valeurs de *l'aromathérapie naturellement*. Faire découvrir au visiteur du musée des arômes et du parfum de Graveson-en-Provence — dont elle a été la fondatrice voici une quinzaine d'années — l'histoire de deux siècles de fabrication des essences, des parfums et des huiles essentielles, formuler les produits aromatiques bio et naturels « sortant de l'alambic » *vie'arôme*, *mailgrir* et *biossentiel* et des produits à façon, cultiver les plantes aromatiques en culture biologique dans le *carré des simples*, un jardin expérimental où l'on s'émerveille de se promener, faire des conférences et animer des séminaires dans le monde entier, principalement au Japon, en Chine, au Brésil, dans les Émirats et en Europe, écrire des livres-références d'aromathérapie depuis 1980, développer de nouveaux *aromacocoon*, espaces zen aux atmosphères japonaises, dispenser des conseils d'aromathérapie se basant sur ses dix règles d'or du bien vivre... autant d'actions inlassablement multipliées depuis plus de trente ans pour une défense et illustration d'une éthique raisonnée et passionnée !

Chaque personne adoptant ses principes aromatiques ressent une amélioration notable, une ouverture nouvelle à la vie... physique, mentale comme spirituelle... C'est la raison pour laquelle elle nomme ses séminaires « trois jours pour changer sa vie ». Vous obtiendrez de nombreuses informations dans ses livres, sites et concepts (voir liste livres et les sites [viearome.com](http://viearome.com), [mailgir.com](http://mailgir.com), [aromacocoon.fr](http://aromacocoon.fr) ou [biossentiel.com](http://biossentiel.com)).

Héritière d'une tradition familiale de médecine naturelle, Nelly Grosjean a choisi depuis plus d'une vingtaine d'années de faire partager son amour des plantes et sa passion des huiles essentielles. Docteur en naturopathie et aromathérapeute, elle ne se contente pas de soigner avec succès, mais n'a de cesse de promouvoir les nombreux bienfaits des essences de plantes, qui n'ont plus de secret pour elle. Dans toutes ses multiples activités, Nelly Grosjean œuvre dans le même sens : celui de la vie, de la communication et de l'enthousiasme.

D'origine suisse, pionniers des médecines douces, ses parents ont également créé, dès la fin des années 60, le premier centre de remise en forme. Au *Moulin de Bief*, dans le Jura suisse, on sait écouter et comprendre les jeunes et les moins jeunes en difficulté. C'est dans cette atmosphère de tolérance et de liberté, en avance sur les modes, que Nelly Grosjean et ses frères et sa sœur acceptent de partager leurs parents avec d'autres adolescents moins favorisés. Passionnée de sport, elle pratique avec bonheur aussi bien la natation, le canoë-kayak, la voile où elle se qualifie en 4-70 pour les championnats d'Europe que le ski.

Très tôt, elle s'intéresse aux plantes et à tout ce qui touche, de près ou de loin, au monde des arômes. Chez elle, cette passion se colore de mysticisme et de recherche spirituelle. Vingt ans plus tard, elle lui est toujours fidèle, et continue de croire aux pleines vertus d'une vie saine et naturelle pour découvrir sagesse et harmonie en maîtrisant et en cultivant son énergie.

En 1972, dans le respect de ces principes, Nelly Grosjean ouvre sa première boutique de diététique en Avignon ; un an plus tard, elle inaugure le *Mas de la Santé* à Nîmes. Puis c'est en tant que consultant qu'elle participe en Provence à l'éclosion de sept centres de balnéo-aromathérapie. Dans le même temps, elle crée *Synel*, sa première société pour fabriquer et commercialiser les huiles essentielles.

Au début des années 80, elle va aux Etats-Unis où elle parfait ses études médicales, et obtient son diplôme de docteur en naturopathie à l'université du Missouri. Elle crée et anime le Sarajo Health Club (centre de remise en forme, consultations, yoga, respiration et massage) à Saint-Martin et Anguilla aux Caraïbes.

En 1984, revenue en Europe, elle organise son premier stage en Suisse. Pendant l'été, dans la solitude du Ventoux, elle écrit son premier livre d'aromathérapie. Entre 1985 et 1987, elle voyage beaucoup, organise de nombreux stages et fait, en 1986, sa première conférence internationale en Hollande.

En 1987, l'acquisition du Mas de Marin qu'elle rebaptise *La Chevêche* (du nom de la chouette, seule habitante des vieilles pierres à son arrivée) va lui permettre de recentrer toutes ses activités: aussi bien la fabrication et la commercialisation de ses compositions d'huiles essentielles (frictions et diffusions dans l'atmosphère) sous le label *vie'arôme*, les cultures biologiques (à Sault), que les stages et les conférences sur la santé et le bien-être avec la riche complicité des essences de plantes. En outre, après deux années de travaux, ce lieu lui permet d'ouvrir le Musée des Arômes et du Parfum, qui sera inauguré officiellement en 1991. Depuis lors, il ne cesse de voir grandir le nombre de ses visiteurs enthousiastes découvrant l'univers prodigieux des parfums ainsi que le magnifique *Carré des Simples* cultivé dans la plus pure tradition des moines du Moyen Âge.

Nelly Grosjean continue d'écrire (cf. liste des ouvrages ci-joint) et intervient aussi bien à la télévision (télévisions françaises et étrangères) que sur les radios (RSR, France Bleue, RMC, Europe n°1), plaidant partout la cause des huiles essentielles et leurs merveilleux effets sur le physique et le mental.

Outre l'objectif de donner à Vie'Arôme un essor international en affirmant sa position de premier plan, Nelly Grosjean a l'intention de créer dans l'enceinte du musée, qu'elle ne cesse de compléter, une salle d'odoration, qui serait la première au monde, et où chaque visiteur, enfant ou adulte, pourrait goûter à la magie du parfum et à son pouvoir de suggestion.

Poursuivant dans sa voie du naturel et de l'essentiel, Nelly Grosjean s'adresse donc à toutes celles et à tous ceux qui, respectueux de la vie, veulent connaître la sagesse de vivre en harmonie aussi bien avec les autres qu'avec eux-mêmes.

## les dix règles d'or du bien vivre

*Architecte de son corps, l'homme est le premier et le seul responsable de sa santé.*

Dix règles d'or du bien vivre, simples, claires, à pratiquer chaque jour comme des exercices jusqu'à ce qu'elles deviennent des automatismes. Elles sont le point de départ pour une nouvelle hygiène de vie avec, en conséquence, santé, joie, bien-être, réussite, amour et bonheur. C'est avec la mise en pratique quotidienne de choses simples que nous sommes capables de transformer, de corriger, d'améliorer notre vie et, par là même, celle de ceux qui nous accompagnent.

Le simple fait de les utiliser réduit de 70 à 80 % nos petits maux! redonne une énergie nouvelle du matin, élimine une grande partie des stress, favorise l'entrain et la joie de vivre, augmente les performances physiques, mentales, sexuelles et spirituelles, car tout est lié! Le chemin vers « la santé au naturel » commence par une connaissance de soi, et quelques exercices pratiques quotidiens pour être responsable de sa santé. Les dix règles d'or du bien vivre, c'est une clé qui nous est offerte, pour notre santé, notre beauté, notre joie de vivre!

- 1. la respiration
- 2. l'alimentation
- 3. l'exercice physique
- 4. la relaxation
- 5. le sommeil
- 6. l'eau
- 7. l'harmonie affective et sexuelle
- 8. la pensée positive
- 9. le soleil
- 10. l'aromathérapie

### 1. la respiration

« Nous pouvons cesser de manger pendant trente jours, cesser de boire trois jours, mais pas cesser de respirer trois minutes. »

La respiration doit être consciemment pratiquée matin et soir, quelques minutes. Qu'elle soit yogi, à six ou à neuf temps, saccadée, découpée, travaillée, avec le nez ou la bouche, pourvu qu'elle soit profonde, consciente et... pratiquée (voir *Aromathérapie, des huiles essentielles pour votre santé*, éditions Albin Michel). J'ajouterai qu'en portant l'attention sur l'inspiration le matin, mentalement, imaginez que vous inspirez toute la force du jour nouveau; le soir, l'attention sera portée sur l'expiration: mentalement, imaginez que vous expirez toutes les tensions, perturbations, tracas et ennuis de la journée. La respiration consciente améliore effectivement l'ensemble de nos métabolismes, diminue la constipation, réduit la cellulite, désamorce les stress, active la circulation sanguine, ouvre l'esprit, fortifie la mémoire, favorise

# les dix règles d'or du bien vivre

le contrôle sexuel et rend plus intelligent! Dans le sens propice à l'intelligence et à l'ouverture d'esprit.

## RÈGLE D'OR N°1

Trois minutes de respiration consciente et profonde, matin et soir, et plus...

## 2. l'alimentation

De nombreuses théories existent sur l'alimentation saine: toutes offrent des avantages. Rappelons que l'homme est plus proche du singe dans sa physiologie que du lion, de l'oiseau ou du poisson... Que la nourriture de base devrait être « le plus cru » possible, fruits, légumes, racines, graines germées, œufs; que si nous devons tuer et dépecer l'animal pour le manger, beaucoup d'entre nous seraient immédiatement végétariens... Que les produits de notre terroir ont tendance à mieux nous convenir que les produits de l'autre bout du monde... correspondants à d'autres physiologies, à d'autres climats, à d'autres hérédités, habitudes et besoins.

En matière d'alimentation, notre premier fléau: nous mangeons trop, et trop de produits dénaturés, dits civilisés, assaisonnés à la sauce chimie (je remarque de gros progrès dans l'industrie alimentaire, même s'il en reste à faire!) Depuis environ dix ans, la prise de conscience de l'importance des aliments sains, vivants et bons, la protection de l'environnement, le développement du bouddhisme et des philosophies de vie au naturel ont séduit cosmonautes, sportifs de haut niveau, chanteurs d'opéra, mannequins, vedettes, grands chefs de cuisine et... les médias. Il est maintenant normal, et à la mode, dans les grands restaurants, de commander un jus de carottes en apéritif, de l'huile d'olive et des herbes aromatiques sur les salades, de boire une infusion en fin de repas — que l'on vous apporte souvent fraîche, directement du jardin du chef —, de déjeuner à l'eau même pour les repas d'affaires, de préférer le restaurant « diet » du centre de thalasso plutôt que le gastronomique... Toute une évolution en matière d'alimentation qui permet de ne plus passer pour un marginal ou être considéré comme un illuminé, parce que vos nouvelles habitudes sont différentes de celles de 80 % de la population... Ce qui laisse supposer qu'au moins 20 % de cette même population a déjà changé son mode d'alimentation!

## RÈGLE D'OR N°2

Alimentation simple, saine et équilibrée, boire de l'eau en dehors des repas, manger le plus cru possible, commencer par un apéritif de jus de légumes, penser aux graines germées et à une seule protéine par repas, manger les fruits crus toujours en dehors des repas, prendre le temps de « déguster » dans le calme. Lire, du même auteur, L'alimentation « gagnant ».

# les dix règles d'or du bien vivre

## 3. l'exercice physique

Le meilleur et le plus sain de tous : la marche. Tous les sports sont bons à re-pratiquer, à condition de le faire d'une manière progressive et de respecter un temps de récupération-respiration après l'effort.

**RÈGLE D OR N°3** Pratiquer l'exercice physique.

## 4. la relaxation

Retour sur soi, méditation, relaxation, détente, yoga, ou musique, un moment de « coupure » d'avec le monde actif est nécessaire chaque jour, pour notre équilibre et notre santé. C'est vider son esprit des préoccupations journalières, c'est laisser de la place à l'esprit pour s'exprimer. La bible précise que « Dieu ne parle pas aux agités ».

**RÈGLE D OR N°4** Un moment de retour sur soi chaque jour.

## 5. le sommeil

Le sommeil permet la récupération de forces nouvelles, c'est un moyen de s'auto-guérir, comme les animaux malades qui jeûnent, boivent et dorment jusqu'à ce qu'ils guérissent. Pendant le sommeil profond, les rêves permettent les voyages de nos différents corps, certains voyages vers la connaissance... Rappelons que les heures de sommeil avant minuit comptent double, et l'idéal serait de se calquer le plus près possible sur les lever et coucher de soleil!

**RÈGLE D OR N°5** Penser au sommeil réparateur.

## 6. l'eau

Par ses propriétés nettoyantes et drainantes, l'eau que nous buvons est capitale. Penser à en boire au moins 1 litre et H par jour en dehors des repas et, si possible, une eau de source, ou une eau filtrée et équilibrée bioélectroniquement. Savez-vous que l'eau parfaitement pure originellement est un bon isolant, elle n'est conductrice que parce qu'elle est chargée de minéraux en très grande quantité, c'est-à-dire quasiment toujours conductrice.

Les bains chauds, froids, de pieds, de tronc, de mains, de siège, aromatiques, à bulles, de sel, d'argile, d'eau douce ou de mer, sont tous faits pour la détente et l'élimination des toxines. L'eau nettoie le corps physique et aussi les corps subtils, c'est pour cette raison que tous les guérisseurs se passent les mains sous l'eau entre deux visites, tout comme le font les médecins pour une question d'hygiène.

La douche écossaise, chaud-froid-chaud-froid stimule, réveille et tonifie : à pratiquer le matin, le bain chaud le soir.

**RÈGLE D OR N°6** Pratiquer bains et douches, boire en dehors des repas.

# les dix règles d'or du bien vivre

## 7. l'harmonie physique, affective et sexuelle

Un travail de la femme et de l'homme, un travail sur soi, la consécration de la gentillesse avant l'amour, le toucher affectif et les massages préludes, le travail de contrôle de l'énergie sexuelle concourent à l'harmonie : c'est une clé pour l'éveil de l'esprit !

### RÈGLE D OR N°7

Favoriser consciemment l'harmonie affective et sexuelle.

## 8. le soleil

Bains de soleil et d'air, la peau nue, augmentent vitalité et résistance devant la maladie.

Les bains de soleil sont courts et répétés. Ombre et soleil à l'abri d'un feuillage ou à côté d'une rivière sont les plus recommandés.

### RÈGLE D OR N°8

Pratiquer les bains d'air et de soleil.

## 9. la pensée positive

Lorsque vous branchez un poste sur fmz vous ne recevez pas rtx. Notre cerveau fonctionne comme un poste émetteur-récepteur ; de la propreté des connexions — nos liquides intercellulaires — dépend la facilité de se brancher (et de rester connecté) sur l'une ou l'autre des longueurs d'ondes choisies. L'entraînement commence avec la mise en application d'une pensée positive par jour, celle de votre choix, et l'attention, la conscience avec laquelle vous le ferez.

### RÈGLE D OR N°9

Pratiquer au moins une pensée positive par jour.

## 10. l'aromathérapie

Étymologiquement, c'est la thérapie (soigner) par les arômes, les huiles essentielles.

C'est aussi et d'abord une médecine préventive, un maintien de l'équilibre physique, mental et spirituel. L'utilisation régulière, autour de soi et sur soi, des huiles essentielles aromatiques, ces concentrés de principes actifs de plantes qui sont aussi des messages codés venant des plantes elles-mêmes, modifient à notre insu une partie de notre comportement tout comme le font les odeurs. Ne dit-on pas de quelqu'un que l'on aime : je le sens bien ! Et il y a tant d'autres parallèles entre amour et odeur ! En vieux français le mot signifiant olfaction est *odoration*... Tout proche d'adoration ?

### RÈGLE D OR N°10

Utiliser des huiles essentielles aromatiques, régulièrement.

- ☞ *La beauté tout simplement*, Eyrolles, Paris, 2008.
- ☞ *L'aromathérapie naturellement*, éditions 5 ml, Graveson, 2007.
- ☞ *Hydrosol mon ami*, éditions 5 ml, Graveson, 2007.
- ☞ *Le carré des simples*, éditions 5 ml, Graveson, 2007.
- ☞ *L'aromathérapie beauté*, éditions 5 ml, Graveson, 2007.  
Choisissons des produits qui auront, pour notre corps, autant de délicatesse que nous aimons en prendre à l'entretenir.
- ☞ *L'aromathérapie tout simplement*, Eyrolles, Paris, 2007.  
L'aromathérapie est une méthode reconnue de santé naturelle. Véritable encyclopédie, ce guide est un outil indispensable pour la connaître et l'appliquer au quotidien.
- ☞ *Aromathérapie vétérinaire*, éditions Trédaniel, Paris, 2007.  
Pour apprendre à soigner chats, chiens et chevaux avec les huiles essentielles.
- ☞ *Mailgrir, gagnez 10000 par kilo perdu*, éditions 5 ml, Graveson, 2005.  
Perdez des kilos par mail méthode fun et naturelle !
- ☞ *L'aromathérapie et la femme enceinte*, éditions 5 ml, Graveson, 2005.  
Préparez une agréable grossesse aromatique.
- ☞ *L'aromathérapie et les enfants*, éditions 5 ml, Graveson, 2005.  
Pour que les enfants profitent aussi des bienfaits de l'aromathérapie.
- ☞ *Huiles essentielles, se soigner par l'aromathérapie*, Eyrolles, Paris, 2004.
- ☞ *Des senteurs aux parfums*, éditions 5 ml, 1999.
- ☞ *Recettes aromatiques d'urgence*, éditions 5 ml, 1999.  
Pour une aide au quotidien, retrouvez les « maux » classés par mots !
- ☞ *Aromathérapie culinaire, l'alimentation «gagneur»*, éd. de La Chevêche, 1991.

## organisation de séminaires l'aromathérapie naturellement de nelly grosjean

*Les informations utiles pour organiser un séminaire dans votre ville: au choix une, deux ou trois journées avec les éléments modulables du programme de base.*

### *ce que vous avez à préparer*

- regrouper les participants autour d'une date à définir
- regrouper les arrhes (30 % à l'inscription) avec les fiches d'inscription, à envoyer trente jours avant la date du séminaire
- définir les modules qui vous intéressent
- trouver une salle agréable et conviviale
- réserver un lieu agréable pour le déjeuner (crudités, graines germées, jus de légumes...)

### *ce que nous apportons*

- information de vos dates et lieux de séminaires à notre fichier clients
- 20% des sommes vous sont reversées si vous optez pour le tarif A
- boissons d'hydrosols et de grogs aromatiques, huiles de massage fournies
- le séminaire de l'organisateur est gratuit

### EMPLOI DU TEMPS D UNE JOURNÉE

9 à 13h – pause déjeuner – 14h30 à 17 heures – questions personnelles après 17 heures

Sur trois jours peut être modulable ou regroupé sur une seule ou deux journées. Il vous est également possible de choisir une orientation du séminaire sur l'aromathérapie pratique, esthétique ou vétérinaire, les massages ou la pensée positive.

**première journée**  *tout savoir sur l'aromathérapie... aromathérapie pratique, les notions de base (il est nécessaire de faire la première journée avant les suivantes).*

- histoire et place de l'aromathérapie dans les médecines holistiques
- les dix règles d'or du bien vivre
- respiration, alimentation et pensée positive
- niveau d'action des huiles essentielles: propriétés communes sur les trois corps
- la cuisine aromatique: utilisation des huiles essentielles dans la cuisine, recettes rapides
- propriétés spécifiques des huiles essentielles: généralités, cures, précautions et danger
- les frictions aromatiques et leur utilisation thérapeutique
- les enfants: huiles essentielles et hydrosols spécifiques
- utilisation esthétique des huiles essentielles: recettes familiales, fabrication des produits, utilisation en cabine, massages et techniques manuelles (notions de base)
- les cures de printemps et les cures spécifiques d'élimination

## organisation de séminaires

- l’aminçissement aromatique et la cure maigrir intelligemment
- l’utilisation vétérinaire des huiles essentielles pour chiens, chats, chevaux.
- révision de la journée : jeu/test sur les notions de base
- plans de remise en forme personnalisés.

**deuxième journée** *l’influence des huiles essentielles sur le mental, des grandes recettes pratiques pour gagner bien-être et joie de vivre...*

- révision des notions d’aromathérapie pratique
- odeurs, arômes et religions à travers le monde
- olfaction et « odoration », le sens sacré, développer le sens olfactif
- influence des huiles essentielles sur les trois corps physique, éthérique et aurique
- le cerveau, fonctionnement et influence des odeurs sur le mental
- arômes, créativité et sexualité
- les huiles essentielles privilégiées pour yoga, méditation, sophrologie, kinésiologie, prière, retour sur soi, développement personnel
- les huiles essentielles et la pensée positive : fonctionnement et recettes
- jeu/test sur les notions de la journée.

**troisième journée** *aromathérapie, massages, esthétique et soins de beauté*

- les mains ; le magnétisme et comment le développer, le healing
- les sens énergétiques - nettoyage - équilibrage - revitalisation
- respiration et conscience, massages, apprendre à être un canal clair, exercices pratiques
- huiles végétales de base et huiles de massage, dosages, préparations, utilisations spécifiques (douleurs, circulation, aminçissement, relaxation, revitalisation, stress, zen et bien être)
- frictions aromatiques avant, pendant et après le massage
- esthétique visage : process, doses et précautions, les cures anti-âge, les dermatoses...
- soin des cheveux : mode d’emploi, recettes et résultats
- résumé et jeu/test sur les notions de la journée.

**POUR TOUT RENSEIGNEMENT**

[www.nellygrosjean.com](http://www.nellygrosjean.com) ✦ [info@nellygrosjean.com](mailto:info@nellygrosjean.com)

TEL 0033 (0) 490 958 172 - FAX 0033 (0) 490 958 520

la chevêche F - 13690 GRAVESON-EN-PROVENCE

## organiser des conférences de nelly grosjean

*Vous faites partie d'un groupe, d'une association, d'un comité d'entreprise ou simplement dans votre salle de gym ou de yoga, vous pouvez proposer et organiser une conférence de Nelly Grosjean sur un des sujets dont vous avez envie, en relation avec les activités de votre groupe. Il suffit de réunir cinquante à cent personnes, de trouver une salle, de définir une date, de nous contacter pour accord et conditions.*

*Principaux titres de conférences de Nelly Grosjean :*

- 1. *L'aromathérapie, comment se soigner avec les huiles essentielles aromatiques* : posologies, recettes, précautions, dangers et résultats.
- 2. *Les dix règles d'or du bien vivre*. La santé au naturel, comment la maintenir et la fortifier : les bases des médecines naturelles, holistiques ou alternatives.
- 3. *L'aromathérapie et le stress de l'homme d'affaires* : des règles simples, pratiques et rapides pour retrouver sommeil et énergie grâce aux huiles essentielles aromatiques.
- 4. *L'aromathérapie face aux problèmes quotidiens* : digestifs, circulatoires, stress, fatigue, rhumatismes, migraines, dermatoses... Des recettes simples, pratiques à mettre en application dès maintenant...
- 5. *La place de l'aromathérapie dans les médecines naturelles et holistiques* : ses possibilités, ses limites, des recettes pratiques pour le bien-être et la santé au naturel...
- 6. *L'aromathérapie et les huiles essentielles dans la cuisine* : une nouvelle manière agréable d'absorber les propriétés des huiles essentielles naturelles (recettes, boissons, grogs, salades et sauces, les aliments vivants aromatisés...)
- 7. *L'aromathérapie et les enfants* : définition, possibilités de l'hydrosolthérapie, l'homéopathie de l'aromathérapie. recettes pour boissons, bains, huiles de massage et les... sirops sans sucre pour les enfants.
- 8. *Aromathérapie esthétique* : les huiles essentielles naturelles au service de la beauté, frictions, bains, fumigations, masques, eaux de toilette... traitements des dermatoses, superaction de l'huile essentielle de rose régénératrice, l'« anti-ride »... naturel.
- 9. *L'aromathérapie vétérinaire* : des recettes simples et pratiques pour nos amis chats, chiens, chevaux, oiseaux et pour les élevages...
- 10. *La distillation du XIX<sup>e</sup> siècle à nos jours* : les alambics, la culture biologique, la qualité des huiles essentielles et l'histoire de l'aromathérapie...

*Toutes les conférences de Nelly Grosjean sont suivies de conseils particuliers et d'une séance de dédicaces de ses cinq derniers ouvrages sur l'aromathérapie.*

*Des sujets de conférences peuvent être préparés à la carte...*

a nelly grosjean signature

# nelly grosjean formulas

*since 1972*

*a truly unique experience  
in the holistic way of life*



vie arôme

jem'aimessence

aromacocoon

mailgrir

biossentiel

l'aromathérapie naturellement  
and private labels

[www.nellygrosjean.com](http://www.nellygrosjean.com)

ECOCERT ORGANIC CERTIFICATION WORLD WIDE

the aromatherapy  
naturally

*certified organic creations  
for beauty, health and incentives*



ethics  
excellence  
extreme quality  
ecology  
economy

*a nelly grosjean signature*