

· AROMAPHYZEN ·

CONSEILLÈRE EN PHYTHOTHÉRAPIE/AROMATHÉRAPIE ET DIÉTÉTIQUE/NUTRITION

Les bains de pieds aident à vivre plus longtemps, alors pourquoi ne pas en abuser 😊



Les bains de pieds **stimulent les points d'acupression**. Une stimulation de ces points stimule l'énergie vitale, régule les organes internes et accélère le métabolisme.

Et en plus, prendre un temps pour soi pour **se relaxer**, permet de se reposer, lutter contre la fatigue et le surmenage, ainsi donc de **recharger ses batteries**.

Les bienfaits du bain de pieds :

- Permet de se détendre
- Élimine les toxines de votre organisme
- Meilleure circulation sanguine : Libère le retour veineux, soulage les rhumatismes ainsi que les maux de tête !
- Aide au sommeil
- Facilite la digestion, grâce à la détente de notre corps et la détoxification de notre organisme

Un bain de pieds au top :

- Mettre de l'eau chaude, mais pas brûlante, dans une bassine jusqu'aux chevilles.
- Ajouter une poignée de gros sel
- Le + : pour un effet relaxant et stimulant au niveau des points d'acupression : dans une cuillère à soupe de bicarbonate de soude mettre 2 gouttes d'huiles essentielles de Lavande vraie et 2 gouttes de Litsée citronnée

Bon à savoir: les huiles essentielles ne se mélangent pas dans l'eau, nous devons les diluer dans un dispersant avant de les utiliser. Le lait, le miel, le bicarbonate et le sel de mer peuvent servir comme dispersant.

Envie d'un bain de pieds aux huiles essentielles, relaxant ou tonifiant ou décontractant ? En plus d'un massage des pieds Thaïlandais ?

Ou envie d'offrir un Bon cadeau ?

Plus d'informations sur mon site, onglet Prestations/Tarifs -> Forfaits : Soin des pieds