

Relaxation Dans Un Bain Aux Huiles Essentielles

Aussi agréable qu'efficace, un bain aux huiles essentielles permet d'en recueillir tous les bienfaits. Parce que vous êtes en plein dedans ;-)
Vous respirez avec profit les vapeurs qui se dégagent du bain. Préparation Les huiles essentielles n'étant pas solubles dans l'eau, il faut d'abord les diluer dans une base pour bain. Cela s'achève mais voici une petite recette facile pour vraiment profiter de tous les effluves :
Remplissez votre baignoire d'eau chaude Versez 10 gouttes d'huile essentielle de clémentine et 10 gouttes d'huiles essentielle de petitgrain bigaradier dans un grand verre Versez aussi une cuillère de lait en poudre
Remplissez le verre d'eau chaude Répandez tranquillement le contenu du verre tout autour du bain Allumez votre lecteur de CD dans lequel vous aurez glissé une bonne musique de relaxation ([vous en trouverez ici gratuitement](#)) Glissez-vous dans le bain...
Précision

Selon votre sensibilité et la nature de certaines huiles essentielles, il peut arriver que ça pique. Dans ce cas, diminuez les doses. Et n'oubliez pas, ne prenez que des huiles bio. [Obtenez sur internet des huiles essentielles de qualité : ` bon prix](#) (attention, choisissez des huiles bio). Vous trouverez aussi des huiles essentielles en coop bio.

About the Author

François Saluden Recevez 5 heures de musique relaxante de qualité; 100% gratuite. Ainsi que de nombreux cadeaux et astuces pour améliorer votre vie. <http://www.detendez-vous.info/5h-musique-relaxante-art.html>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)