

Qu'est-ce que l'olfactothérapie ?

L'olfactothérapie est une approche sensorielle et émotionnelle qui utilise les odeurs naturelles des plantes pour favoriser le bien-être.

En respirant les arômes des fleurs, feuilles ou graines séchées, on stimule directement le cerveau émotionnel (le système limbique), siège de la mémoire, des émotions et du plaisir.

 Chaque plante a sa vibration olfactive et agit comme une clé qui aide à se détendre, se recentrer ou se ressourcer.

Pourquoi créer un sachet senteur ?

Le sachet senteur est une façon simple et naturelle d'intégrer l'olfactothérapie au quotidien.

Il diffuse doucement les effluves des plantes sans huiles essentielles ni chaleur.

C'est un petit compagnon sensoriel qui accompagne les émotions et parfume délicatement les espaces.

Selon les plantes choisies, ton sachet peut :

- Apaiser les tensions et le stress
- Favoriser un bon sommeil
- Apporter joie et énergie
- Soutenir la concentration
- Éveiller la douceur, le réconfort ou la confiance

Quelques plantes et leurs énergies olfactives

Plante séchée	Senteur	Effet émotionnel principal
Lavande	Florale, apaisante	Calme, sérénité, sommeil
Rose de Damas	Douce et réconfortante	Amour, douceur, tendresse
Verveine citronnée	Fraîche et légère	Joie, optimisme, clarté
Camomille matricaire	Miel et herbes fines	Apaisement, cocooning
Romarin	Résineux et tonique	Vitalité, ancrage, concentration
Menthe poivrée	Vive et fraîche	Dynamisme, légèreté d'esprit
Thym	Aromatique et chaud	Force intérieure, courage

Comment l'utiliser :

- Garde ton sachet près de toi : dans le sac, la table de nuit ou l'espace de méditation.
- Respire-le doucement quand tu en ressens le besoin : une profonde inspiration suffit pour se recentrer.
- Tu peux le masser légèrement entre les doigts pour réactiver les senteurs.
- Quand le parfum s'atténue, ajoute quelques fleurs séchées fraîches ou quelques gouttes d'eau florale naturelle.

Un rituel sensoriel



1. Choisis tes plantes au feeling : suis ton nez et ton émotion du moment.
2. Ferme les yeux et respire. Quelle odeur te fait du bien ?
3. Mélange et crée ton sachet en conscience : il portera ton intention.
4. Chaque fois que tu le sens, souviens-toi de ton intention initiale.

⚡ En résumé

L'olfactothérapie à base de plantes séchées, c'est une manière naturelle et poétique de se relier à soi à travers les odeurs.

Les plantes deviennent de véritables alliées émotionnelles, porteuses de douceur, de souvenirs et d'énergie positive.

 Respire, ressens, laisse la nature t'apaiser.



Cette fiche gratuite est le fruit d'une formation et d'une recherche sur les plantes séchées que l'on peut facilement cultiver chez soi et utiliser pour ses odeurs.

Merci de l'utiliser pour vos besoins personnels et non pas pour votre activité professionnelle.

Revente du document interdite.



Chuchotements de Fleurs
Audrey

Herbaliste & créatrice bien-être
Eecke (FR - 59)

"Créations végétales pour le corps, le cœur et l'âme"

www.chuchotementsdefleurs.fr
07 52 04 16 68

