

Juin 2016

HOROSCOPE

40 PAGES
DE PRÉVISIONS
DÉTAILLÉES

**SPÉCIAL
GÉMEAUX
POURQUOI EST-IL
SI SEXY ?**

**MAGIE ET
MENTALISME**
Tout sur les
super-pouvoirs

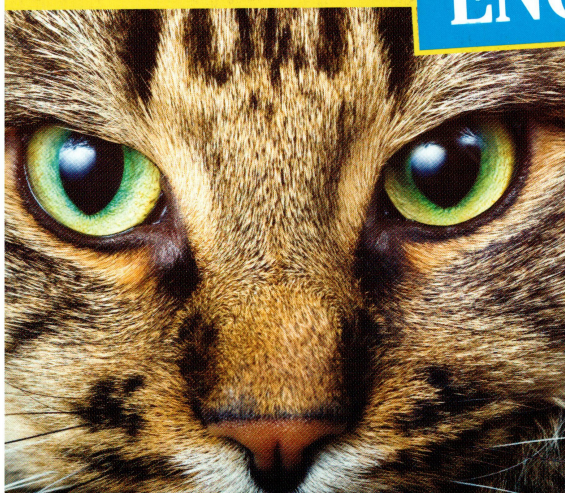
FÊTE DES MÈRES
La carte du ciel
du 29 mai

**VOS SECRETS
DE PLEINE FORME**
Signe par signe

PHOTOS: MAXPETROV - DMITRY NAUMOV / SHUTTERSTOCK



ENQUÊTE



LE PRODIGIEUX MAGNÉTISME DES CHATS

N° 795 MENSUEL - FRANCE METRO - And: 2,90 € - DOM/A: 4,10 € - BEL/LUX: 3,30 € - CH: 5,50 FS - GRI/PORT CONT.: 3,20 € - MAR: 37 DH - TOMIA: 890 CFP
- TUN: 5 TND - ALG: 365 DA - ZONE CFA/A: 2400 CFA

L'équilibre est dans la senteur

Connaissez-vous l'olfactothérapie ? Ce soin psycho-énergétique naturel aide à libérer les émotions, à lâcher prise et à écouter son corps. *Par Evelyne Delicourt*

Un doux parfum de lavande un soir d'été, réminiscence du premier baiser, une senteur de clou de girofle associée au dentiste... Les odeurs sont connectées à des souvenirs, à des émotions, à des moments plus ou moins agréables de la vie. Pourquoi ? L'odorat est le seul des cinq sens qui « court-circuite » le mental pour aller directement au cerveau limbique, le siège de nos émotions. Pour relier le sens olfactif et l'émotionnel, Gilles Fournier a créé en 1992 l'olfactothérapie. Cette méthode psycho-énergétique utilise les odeurs et la vibration d'huiles essentielles (HE) pour vaincre les peurs, développer la confiance en soi, la créativité, et aller de l'avant. Outre leur puissance olfactive, les HE possèdent des vertus spécifiques. Ainsi, la marjolaine à coquilles agit sur le système nerveux central : ses effets calmants et sédatifs permettent de lutter contre l'angoisse et l'anxiété. C'est aussi le cas de l'orange douce ou du petit grain bigarade, efficaces en cas de trouble nerveux. Cette thérapie peut être utilisée en complément d'un traitement médical classique. Elle est aussi recommandée pour le sevrage de l'alcool de la cigarette et de certaines drogues.

Une séance avec un pro

En position allongée, après quelques exercices respiratoires, on commence par se détendre, les yeux fermés. Le thérapeute (un praticien de santé diplômé et formé) vous fait sentir des bandelettes imprégnées d'huiles essentielles (seule la voie olfactive est utilisée). Il vous accompagne pour classer les odeurs, aimées ou détestées, et vous guide avec bienveillance dans les images ou les sensations corporelles que les huiles font remonter. « *Chacun va là où l'odeur le porte et vers l'endroit de son corps qui s'est exprimé par une douleur, une toux, de la chaleur, des pleurs... Ainsi, certaines personnes font ressortir du passé des souvenirs douloureux, ce qui leur permet de s'en libérer* », explique Alina Moyon. Idéal pour se relier à sa propre histoire, en douceur.

En pratique

La séance coûte de 70 à 90 € et dure de 60 à 90 min. Pour trouver un spécialiste : olfactotherapie.com

Pour quels signes ?

Vierge, Gémeaux, Cancer
Les Vierge peuvent avoir des angoisses, perceptibles dans le ventre et les intestins. Les Gémeaux sont sujets à l'anxiété ou à des névralgies. Quant aux Cancer, leurs émotions sont susceptibles de provoquer de l'aérophagie et des troubles gastriques.

Shopping

Les élixirs zen

Pour harmoniser votre vie émotionnelle, le laboratoire Deva a développé des Élixirs essentiels (13,10 €) composés d'une synergie d'HE : Urgence émotionnelle, Nuits paisibles, Détente corporelle, Désaccoutumance, Vie affective, Évolution, Enthousiasme, Protection. deva-lesemotions.com



Merci à notre expert :
Alina Moyon, pharmacienne,
olfactothérapeute, Paris,
almaconsult-paris.com

