

- Lait en poudre

- Sel d’Epsom

- Huiles Essentielles :

* De lavande fine
* De bigaradier
* D’orange douce

## INGREDIENTS

Mélanger dans 2 cuillères à soupe de lait en poudre ou dans 1 cuillère à soupe de sel d’EPSOM :

* 3 gouttes d’huile essentielle d’Orange douce.
* 1 goutte d’huile essentielle de Petit grain bigarade.
* 3 gouttes d’huile essentielle de Lavande fine.

Mettre dans l’eau du bain et plonger dans votre baignoire.

Mettre une petite musique relaxante en fond sonore et afin d’optimiser la détente, faire quelques exercices de respiration .

Détente assurée.

# **RECETTE**

# **DU**

# **BAIN DETENTE**