

nellygrosjean.com

*musée des arômes et du parfum*

**graveson-en-provence**  
**france**

sourire à la vie

*smile at life*



*nelly grosjean*

*made in provence - france*

plus de 30 ans d'expérience... *more than 30 years experience...*

- auteur de 15 livres d'aromathérapie, santé holistique...  
• *author of 15 books of holistic health, aromatherapy...*
- créateur de gammes aromatiques 100% ecobio certifiées  
• *formulator of 100% bio organic certified aromatic products*
- fondatrice du musée des arômes et du parfum de graveson-en-provence, et des écoles d'aromathérapie de Tokýo, Pékin, Provence, Brésil...  
• *founder of the musée des arômes and aromatherapy schools in Tokyo, Beijing, Provence...*
- ecobio-agricultrice • *bio organic woman farmer*
- docteur en naturopathie • *naturopathic doctor*
- conférencière • *worldwide lecturer*
- harmonisateur corps, cœur, esprit, âme • *healer*

*“ architect of his own body  
man is the  
only one responsible for his health ”*

*“ when you really want  
something, you obtain it! ”*

*“ architecte de son corps,  
l'homme est le premier  
et le seul responsable de sa santé ”*

*“ lorsque vous voulez réellement  
quelque chose, vous l'obtenez ! ”*

# breathing

*3 minutes of deep breathing morning and evening, with consciousness...*

breathing is the first function of the organism, our belly is the center of our emotions...

BREATHING DEEPLY and slowly makes our belly move and LET GO of... EMOTIONS and TOXINS...

when you inhale, imagine you breathe "in" joy, sun, positive energy...

# la respiration

*3 minutes de respiration consciente et profonde, matin et soir*

respirer est la première fonction de l'organisme, le ventre est le centre des émotions. respirer PROFONDEMENT avec le ventre, permet de lâcher et LIBÉRER LES ÉMOTIONS cachées.

à chaque inspir, imaginez que vous absorbez soleil et énergies positives du jour.

## water... a new wake up!

*finish your morning shower with cold water, cold water wakes you up !*

water cleans negative energy...

- apply a tonic synergy of essential oils in the morning, it will wake you up!
- drink at least one liter and an half / per day, and add precious aromatic waters

## l'eau... un nouveau réveil !

*finir sa douche du matin par l'eau froide est vivifiant ! ça réveille !*

l'eau nettoie aussi les énergies négatives...

- la friction, aux huiles essentielles toniques, du matin éveille !
- boire au moins 1½ litre d'eau par jour et ajouter des eaux aromatiques draineuses ou toniques

## natural bio food!

*good assimilation, good elimination !*

70% of women have a tendency for constipation.

we eat three times a day, it is normal to have two to three stools a day... like babies!

stop sugary and milky products...

add more sprouts, seaweeds, sashimi raw food, fresh fruits and fresh veggie juices

get a good elimination by regularly following the detox program...

## l'alimentation bio

*constipé ?*

70% des femmes sont sujettes à la constipation.

nous mangeons trois fois par jour nous devrions éliminer trois fois par jour... comme les bébés !

stop sucres, produits laitiers et féculents  
ajout de graines germées, algues, sashimi et cuisine crue, fruits frais, smoothie et jus de légumes frais et bio

veillez à une bonne élimination en suivant régulièrement le programme detox...

## *the detox program rejuvenation and change of season*

during a whole moon (28 days) and once a week per year

- in the morning: 3 minutes of breathing with consciousness, a smile and a positive thought!
  - finish your shower by cold water and apply a friction of the synergies *MINôm* and *CELôm*
  - breakfast of fresh fruits, smoothies and herbal teas or fresh veggie juices
- during the day: 1½ liter of water with aromatic therapy water *biÔelimin* and bio'aromatic tea *bioTelimin*
- in the evening:
  - take time for a bath with essential oil of *lavender*; apply the synergy *HARôm bio'harmony* before sleep
  - use *MIGôm* for headaches, tension and computer overworked

## *le programme detox rajeunissement et changement de saison*

pendant une lune (28 jours), toute l'année, un jour par semaine

- le matin : 3 minutes de respiration consciente, un sourire, une pensée positive !
  - douche froide puis friction avec les synergies *MINôm bio'elimin* et *CELôm bio'circul*
  - petit déjeuner de fruits frais, smoothie, thé d'herbes ou jus de légumes
- durant la journée : boire 1½ litre d'eau aromatisée *biÔdetox* et des thés bio'aromatic *bioTelimin*
- le soir :
  - un bain relaxant avec quelques gouttes d'huile essentielle de *lavande* ; suivi d'une friction avec la synergie *HARôm bio'harmony* avant le coucher
  - MIGôm* soulage migraines, tensions dues au travail sur ordinateur





# physical exercise

*every day practice a physical exercise  
and breathe deeply with consciousness*

practice, practice, practice...

this is one key for success !

# l'exercice physique

*chaque jour, pratiquez un exercice  
physique et respirez consciemment*

pratiquez, pratiquez, et pratiquez...

c'est une clef pour succès et réussite !

# relaxation

*get a moment to relax, to meditate every day...*

listen to silence, enchant yourself, pray, contemplate, be grateful...

open your heart, breathe in your heart

# la relaxation

*un moment de retour sur soi, de méditation chaque jour...*

écoutez le silence, émerveillez-vous, priez, contemplez, remerciez...

ouvrez votre cœur, respirez dans votre cœur

# sleeping

*the best sleeping time is before  
midnight*

hours count double before midnight

breathe deeply when in bed, imagine that  
“when you exhale, you breathe out all daily  
perturbations and conflicts...”

let them go away before sleeping

# le sommeil

*pensez au sommeil réparateur avant  
minuit,*

les heures avant minuit comptent double  
respirez consciemment avant le coucher, imaginez  
chaque expir et libérez le mental du négatif de  
la journée !

endormez-vous libre...

# harmony

*consciously improve emotional and sexual harmony*

consider an alignment of your energy with a healer, holistic therapist, kinesiologist, energetician...

be grateful, laugh, sing, dance, appreciate, enjoy...  
and welcome a new harmony

# l'harmonie

*favorisez consciemment l'harmonie affective et sexuelle*

pensez à faire une harmonisation énergétique ou un équilibrage avec un énergéticien, kinésologue, magnétiseur...

remercier, rire, chanter, danser, apprécier, s'émerveiller...  
concourent à l'harmonie de nos corps

# positive thought

*create a PO-SI-TI-VE thought  
each morning!*

our thoughts are vibes! results are infinite!

healthy body easily captures positive  
thoughts and can create positive thought

send positive thoughts to the Universe and  
to others, you will receive positive thoughts!

# la pensée positive

*chaque matin créez une pensée  
PO-SI-TI-VE !*

les pensées sont des vibrations !

un être en bonne santé attire, conserve et  
irradie le positif et les pensées créatrices

envoyez des pensées positives aux autres,  
des pensées d'amour à l'univers, vous  
recevrez en retour du positif et de l'amour

# aromatherapy

*use regularly natural bio organic certified essential oils\**

all essential oils are detoxifying, regenerative, antiseptic and elective

all essential oils increase cellular vitality and strengthen natural immunities

\* coming from the still

life is magic!

# l'aromathérapie

*utilisez des huiles essentielles\*, certifiées bio'aromatic, régulièrement*

toutes les huiles essentielles sont dépuratives, régénératrices, antiseptiques et électives

elles augmentent la vitalité de l'organisme et renforcent les immunités naturelles

\* sortant de l'alambic

la vie est magique !

smile...

*smile is a gift!  
give a smile*

create joy and a beautiful light around you...  
and within you!

smile at life and be grateful,  
life is magic!

I am One, I am One, I am One, I am One, I am One...

un sourire...

*sourire est un cadeau !  
offrez un sourire*

créez joie et lumière en vous et autour de vous !

souriez à la vie et remerciez,  
la vie est magique !

Je suis dans l'Unité, Je suis dans l'Unité, Je suis dans l'Unité...





*liste des produits utilisés dans le livre / xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx:*

**la respiration/breathing** • diffuseurs d'arômes / aroma diffuser • odoration : *harmony, respir, provence* • synergies BBS : *RESôm bio'respir, STRôm bio'stress, HARôm bio'harmony*

**l'eau... un nouveau réveil !/water... a new wake-up!** • synergies BBS : *APHôm bio'tonic, RHUôm bio'soupl, CELôm bio'circul* • thés bio'aromatic / aromatic therapy teas: *bioTtonic, bioTelimin* • eaux précieuses bio'aromatic / precious aromatic water: *biÔsoupl, biÔdetox*

**l'exercice physique /physical exercice** • eaux précieuses bio'aromatic / aromatic therapy waters: *biÔpurify, biÔelimin...* • synergies BBS : *RHUôm bio'soupl, APHôm bio'tonic*

**la relaxation /relaxation** • synergies BBS : *HARôm bio'harmony, NERôm bio'relax, STRôm bio'stress* • odoration : *harmony, respir, zen*

**le sommeil /sleeping** • synergies BBS : *NERôm bio'relax, HARôm bio'harmony* • thés bio'aromatic / aromatic therapy teas: *bioT relax, bioT respir* • huiles essentielles / essential oils: *lavande/lavander, néroli/neroli, marjolaine/marjoram* • odoration : *relax, zen*

**l'harmonie /harmony** • synergies BBS : *APHôm bio'tonic, HARôm bio'harmony* • odoration : *harmony, provence, fresh, respir, zen* • beauté corps / beauty body: *bio'delicate cocoonino, bio'sublime roma*

[www.biossentiel.com](http://www.biossentiel.com)

[www.nellygrosjean.com](http://www.nellygrosjean.com)

[www.aromacocoon.net](http://www.aromacocoon.net)

[www.biossentiel.com](http://www.biossentiel.com)

[www.mailgrir.com](http://www.mailgrir.com)

[www.espacecobio.com](http://www.espacecobio.com)

[www.museedesaromes.com](http://www.museedesaromes.com)

la chevêche - 13690 graveson-en-provence france

tel. : +33 490 958 172 / fax : +33 490 958 520

[info@nellygrosjean.com](mailto:info@nellygrosjean.com)