

MARJOLAINE
(MARJORAM)

La Technique Raindrop se déroule généralement en une heure, mais peut être réalisée au rythme qui vous convient le mieux, à vous et à la personne qui en bénéficie.

La technique Raindrop® est une pratique unique fondée sur des méthodes utilisées depuis des siècles pour régénérer l'esprit et le corps. Inspirée d'une tradition amérindienne qui consiste à observer les aurores boréales en inhalant l'arôme puissant des confères, la technique Raindrop favorise l'équilibre et l'harmonie du corps en combinant un massage ciblé à des huiles essentielles. Elle comprend également des huiles essentielles de qualité supérieure qui aident à créer une atmosphère sereine et spirituelle.

Nos Partenaires de la marque du monde entier étudient cette technique, développée par le fondateur de Young Living, D. Gary Young, pour sa capacité unique à harmoniser, réunir, détendre et aligner le corps et l'esprit. Découvrez par vous-même cette approche unique du bien-être psycho-corporel.

L'HISTOIRE DE LA RAINDROP

PRODUITS INCLUS

Sept huiles essentielles individuelles et deux mélanges d'huiles essentielles (flacons de 5 ml) :

- **Oregano** : L'huile essentielle d'origan contient un composant naturel, le carvacrol, et possède un arôme très particulier, légèrement épicé et salé, ce qui en fait le pilier de l'expérience Raindrop.
- **Thyme** : Avec un arôme chaleureux et herbacé, l'huile essentielle de thym peut aider à promouvoir un certain sens de la détermination et de l'harmonie.
- **Basil** : L'huile essentielle de basilic a un parfum frais et herbacé qui peut être calmant et rafraîchissant.
- **Cypress** : Le cyprès possède une senteur fraîche et boisée qui peut apporter un sentiment de confiance et d'ancrage.
- **Northern Lights Black Spruce** : Ce parfum riche, boisé et ancré élève votre esprit et peut être utilisé dans le cadre d'un massage apaisant.
- **Marjoram** : L'huile de marjolaine est une huile essentielle importante de la Technique Raindrop et peut être utilisée en massage après un exercice physique.

- **Aroma Siez** : Mélange incontournable de Young Living, Aroma Siez associe les propriétés apaisantes et relaxantes de la lavande, de la menthe poivrée et de trois autres huiles essentielles.
- **Peppermint** : Utilisée par voie locale, l'huile de menthe poivrée crée une sensation de fraîcheur et de picotement sur la peau, ce qui en fait un élément important de la Technique Raindrop.
- **Original Valor®** : Avec un mélange synergique d'épinette noire et d'encens, Original Valor est un mélange d'huiles indispensables à la Technique Raindrop.

Contient également :

- **Flacon de 236 ml d'huile de massage Ortho Ease®** : L'huile de massage Ortho Ease est un mélange revitalisant d'huiles végétales et d'huiles essentielles telles que le thym, la marjolaine, la menthe poivrée et le genévrier.
- **Mélange V-6® Young Living Enhanced Vegetable Oil Complex 236 ml** : Young Living V-6® peut être utilisé pour diluer certaines huiles essentielles pour les peaux sensibles.

Dans de nombreux pays et régions, une certification peut être requise pour exercer la pratique du massage. Veuillez vérifier vos directives locales avant de pratiquer la Technique Raindrop® sur des personnes extérieures à votre cercle familial.

Les huiles essentielles sont des dons puissants de la nature qui peuvent souvent être plus puissants que prévu. Veuillez vous référer à l'étiquetage de chaque produit et aux consignes de sécurité sur youngliving.com/en_GB/discover/safety-guidelines.

I. PRÉPARATION

Se conditionner et conditionner la personne massée :

1. Faites preuve d'un état d'esprit positif en entrant dans la pièce.
2. Demandez à la personne massée si elle souhaite d'abord se rendre aux toilettes.
3. Veillez à ce que vos ongles soient propres, bien coupés et exempts de vernis.
4. Le-la masseur-se et la personne massée doivent tous deux retirer leurs bijoux.
5. Demandez à la personne massée si elle souhaite boire de l'eau.
6. Offrez à la personne massée un drap, une blouse ou un peignoir pour se couvrir tout en quittant la pièce, afin qu'elle puisse retirer ses hauts de vêtements et enlever ses chaussures et ses chaussettes en toute discrétion.
7. Avant de rentrer dans la pièce, assurez-vous que la personne massée est bien allongée sur son dos et recouverte par le drap.
8. Demandez au massé de placer ses bras le long de son corps, ses paumes touchant ses cuisses juste en dessous de ses hanches.

Préparation de la pièce :

1. Créez un environnement relaxant avec une température ambiante agréable, un éclairage tamisé et l'absence totale de bruits ou de toute distractions.
2. Installez une table de massage et recouvrez-la d'un drap double. Ajoutez un drap pour couvrir et réchauffer la personne massée.
3. Placez les huiles essentielles de la collection Living V-6® à portée de main. Vous aurez besoin de ces huiles essentielles dans l'ordre indiqué ci-dessous.
4. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'eau pour que la personne massée puisse se désaltérer à la fin du massage.

- Original Valor®
- Northern Lights
- Black Spruce
- Marjoram
- Thyme
- Basil
- Cypress
- Peppermint
- Aroma Siez

YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS

LA TECHNIQUE RAINDROP®





2 : Équilibrage des énergies du corps

Tenez les chevilles du massé, puis pressez, étirez et bougez délicatement ses jambes pour lui permettre de relâcher la tension. Appliquez 3 à 6 gouttes d'Original Valorn® dans la paume de votre main droite et appliquez sur la plante du pied droit du massé. Répétez l'opération sur le pied gauche du massé en utilisant à présent votre main gauche. Enfin, placez la paume de votre main droite sur la plante du pied droit du massé et la paume de votre main gauche sur la plante de son pied gauche. Maintenez cette position pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que vous sentiez un transfert d'énergie.



3 : Technique de rotation/détente

OREGANO, THYME, BASIL, CYPRESS, NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE, MARJORAM ET PEPPERMINT

Déposez 2 à 3 gouttes d'huile dans votre paume gauche et effectuez un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre avec le bout de vos doigts droits. Saisissez le talon droit du massé avec votre main droite et placez la pulpe de vos doigts contre la plante de son pied. Faites rouler vos doigts progressivement jusqu'à ce que vos ongles soient à plat contre la plante du pied du massé, puis jusqu'à ce qu'ils reprennent leur position initiale. Répétez l'opération sur toute la longueur des zones réflexes vertébrales du pied et à partir du gros orteil, en remontant d'environ un demi centimètre à chaque fois. Terminez par plusieurs de ces mouvements en plaçant l'index sur la pulpe médiane du gros orteil. Changez de côté et répétez trois fois sur le pied gauche en utilisant la même position avec la main opposée répétez l'opération pour chaque huile.



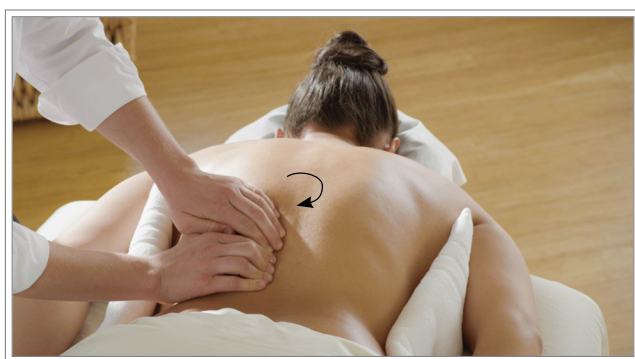
4 : Application vertébrale

Demandez au massé de se tourner sur le ventre, puis découvrez tout son dos, du haut de sa nuque jusqu'à son sacrum. Recouvrez la personne massée à partir de ses hanches avec un drap propre et placez ses bras confortablement le long de son corps. Procédez à l'application vertébrale des huiles essentielles dans l'ordre suivant :



A : Technique du plumeau et de l'éventail OREGANO ET THYME

Appliquez 2 à 4 gouttes d'Oregano le long de la colonne vertébrale. Effectuez l'enchaînement de mouvements de plumeau et d'éventail : Divisez le dos en trois sections horizontales et effleurez chaque section trois fois du bout de vos doigts et de vos ongles, en suivant la courbe de la colonne vertébrale du massé et en alternant vos mains au fur et à mesure de vos mouvements. Divisez ensuite le dos en deux sections égales et répétez les mouvements de plumeau au sein de chacune d'entre elles. Alternez vos mains pour réaliser les mouvements de plumeau tout le long de la colonne vertébrale du massé. Puis, effectuez des mouvements d'éventail trois fois de suite sur chacune des sections horizontales du dos en effleurant délicatement de vos ongles la colonne vertébrale du massé vers les côtés du dos et en remontant vers le haut de sa colonne vertébrale. Terminez la série de mouvements d'éventail en frôlant délicatement de vos ongles du bas du dos vers le haut, tout le long de la colonne vertébrale du massé, puis du haut de sa colonne vertébrale vers ses épaules. Répétez l'ensemble de ces enchaînements en utilisant Thyme.



4.B : Étirement du tissu vertébral BASIL

Appliquez 3 à 4 gouttes de Basil. Exécutez l'enchaînement des mouvements de plumeau et d'éventail, suivi de la technique de l'étirement du tissu vertébral : Placez la pulpe de vos doigts côte à côte le long de la colonne vertébrale du massé, au niveau du sacrum, et effectuez trois petits mouvements dans le sens des aiguilles d'une montre en tirant le tissu musculaire dans votre direction, puis reprenez le mouvement dans votre position initiale. Remontez le long de la colonne vertébrale vers la nuque du massé en suivant ce mouvement. Recommencez la technique de l'étirement du tissu vertébral de l'autre côté du dos de la personne massée. Effectuez cette étape trois fois au total de chaque côté, en alternant de côté à chaque fois.



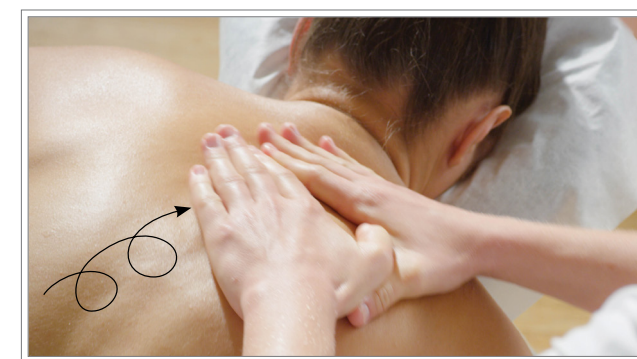
4.C : Technique du chevauchement des doigts CYPRESS

Appliquez 3 à 4 gouttes de Cypress Exécutez l'enchaînement des mouvements de plumeau et d'éventail, suivi de la technique du chevauchement des doigts : Placez votre index et votre majeur chevauchant la colonne vertébrale du massé au niveau du sacrum et placez le côté inférieur de votre autre main perpendiculairement, votre auriculaire vers le bas, juste en dessous des articulations médianes des deux doigts chevauchant la colonne vertébrale du massé. Exercez une pression avec vos doigts chevauchants le dos du massé et effectuez des mouvements de sciage d'avant en arrière avec votre main supérieure tout en amenant vos doigts chevauchants le dos du massé jusqu'à la naissance de ses cheveux. Une fois à la base du crâne, utilisez vos doigts chevauchants afin de les tirer délicatement vers la tête du massé à trois reprises. Effectuez cette technique à trois reprises.



4.D : Rotation des pouces NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE

Appliquez 6 gouttes de Northern Lights Black Spruce. Exécutez l'enchaînement des mouvements de plumeau et d'éventail, suivi de la technique de rotation des pouces : Placez vos deux pouces, à environ 2,5 cm l'un de l'autre, de part et d'autre de la colonne vertébrale du massé, au niveau du sacrum. Effectuez des mouvements de rotation des pouces de manière à ce que vos ongles viennent se plaquer contre le bas du dos du massé, puis revenez à votre position initiale en plaçant la pulpe de vos pouces sur le dos du massé. Continuez à faire pivoter légèrement vos pouces, en remontant progressivement le long de la colonne vertébrale du massé, de son sacrum jusqu'à la base de son crâne. Effectuez cette technique à trois reprises.



4.E : Massage circulaire MARJORAM

Appliquez 3 à 4 gouttes de Marjoram de chaque côté du dos du massé et 3 à 4 gouttes sur sa colonne vertébrale. Exécutez l'enchaînement des mouvements de plumeau et d'éventail, suivi de la technique du massage circulaire : Placez les paumes de vos mains près du sacrum du massé, sur le côté droit de son dos. Effectuez trois fois un mouvement circulaire ferme dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dirigez-vous vers le haut de son dos à une distance de deux largeurs de main et répétez l'opération jusqu'à la base de son cou. Effectuez cette étape trois fois au total de chaque côté, en alternant de côté à chaque fois.



4.F : Glissement de paumes AROMA SIEZ

Appliquez 3 à 4 gouttes d'Arôme Siez de chaque côté du dos du massé et 3 à 4 gouttes sur sa colonne vertébrale. Répartissez le mélange d'huiles avec les mouvements du plumeau, et effectuez l'enchaînement de mouvements du plumeau et de l'éventail, suivi de la technique du glissement de paumes : Placez vos deux paumes sur le dos du massé, de chaque côté de sa colonne vertébrale. Une main doit être plus haute que l'autre. Faites glisser vos paumes dans des directions opposées, en remontant le long de sa colonne vertébrale. Effectuez cette technique à trois reprises.

4.G : Mouvements de plumeau et d'éventail

PEPPERMINT AND ORIGINAL VALOR®

Appliquez 3 à 5 gouttes de Peppermint le long de la

colonne vertébrale du massé. Effectuez l'enchaînement de mouvements de plumeau et d'éventail. Répétez l'enchaînement des mouvements de plumeau et d'éventail avec 3 à 4 gouttes d'Original Valorn® de chaque côté du dos du massé et 3 à 4 gouttes sur sa colonne vertébrale.

5 : Réalisation de la Technique Raindrop

Si la personne massée éprouve un inconfort cutané, utilisez le mélange d'huiles végétales Young Living V-6® Vegetable Oil Complex pour finaliser la Raindrop. Pressez deux fois sur la pompe de Young Living V-6® ou d'Ortho Ease dans la paume de votre main et massez délicatement les épaules et le dos de la personne massée avec l'huile.

5.A : White Angelica

Appliquez White Angelica sur les épaules de la personne

massée, puis placez vos deux mains au-dessus de son nez pour qu'elle puisse sentir l'odeur de l'huile. Laissez la personne massée se détendre durant 5 à 10 minutes, puis recommandez-lui de boire beaucoup d'eau afin de favoriser le processus de détoxification.

Après avoir terminé la technique, laissez la massée s'habiller en toute intimité et rassembler ses effets personnels. Avant que la personne massée ne parte, prenez un moment pour la remercier de sa participation et encouragez-la à expérimenter régulièrement la Technique Raindrop pour préserver sa santé et son bien-être général.