

Concocter un spray d'intérieur ambiance « Zen » garantie !



Prendre un flacon vaporisateur vide ou acheté.

Mettre dedans quelques gouttes d'huile essentielle de clémentine. Cette huile est connue pour ses bienfaits relaxant, elle diminue la nervosité, l'agitation et les troubles du sommeil.

Dans votre vaporisateur pour 100 ml mettre 20 gouttes de clémentine et remplir le flacon avec de l'alcool de parfum ou bien utiliser de la vodka (c'est un alcool à l'odeur assez neutre).

Voilà votre spray « d'ambiance Zen » est prêt !! alors bonne détente.

