

## Expérience découverte Olfacto Coaching en visio

Date : 02 / 08 / 2022

- Vlog d'Elise PIROLA, thème EXPANSION de SOI -

*But : Faire découvrir le pouvoir évocateur des odeurs, montrer comment elles peuvent nous aider à repérer les freins, désirs ou motivations par rapport à un objectif, projet ou la difficulté du moment*

**Nom de l'Huile essentielle choisie :** .....

**Avant de sentir l'odeur, répondre ici (ou sur une feuille blanche) aux questions suivantes :**

1 / *Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? (météo du jour) ☺ ? ☹*

2 / *Avez-vous un désir, une question ou une préoccupation particulière? (notez brièvement)*

---

**Préparation** (*relaxation-respiration en position assise, yeux fermés*)

**Sentir l'odeur profondément** (*yeux fermés*)

*Qu'est-ce qui vient là, maintenant, avec cette odeur ? (couleur, image, ressenti, message)*

---

**Noter rapidement ce qui s'est passé** (*yeux ouverts*)

1 / *Avez-vous aimé ou pas cette odeur ? Pourquoi ?*

2 / *Qu'avez-vous ressenti physiquement et/ou émotionnellement à son contact ?*

3 / *Avez-vous vu des couleurs, images, souvenirs ?*

4 / *Que vous révèle-t-elle de votre objectif, projet, problème ? (message, prise de conscience)*

5 / *Caractéristiques de l'HE (information complémentaire)*

---

**Bilan de la séance**

*Qu'avez-vous pensé de cette expérience ? Avez-vous constaté une relation avec vos préoccupations actuelles ?*