

# Les Ateliers Do It Yourself\*



Présentés par les Éco-Charlie

\*Faites-le vous-même

## COMMENT FAIRE SA BARRE DE MASSAGE NOURRISSANTE ?

### Les ingrédients

30 grammes de  
beurre de cacao



30 grammes  
de Cire d'Abeille

30 grammes d'Huile de  
Noix de Coco



10 gouttes d'Huile Essentielle  
Relaxante (lavande, ylang-  
ylang, néroli, petit grain  
bigarade...)

### Le matériel

- 1 Balance précision 0.01 g
- 1 Petite casserole
- 1 Moyenne casserole
- 1 Cuillère
- 1 Petit moule en silicone

### La recette

Faites fondre au bain marie le beurre, l'huile et la cire et mélangez le tout avec le cuillère.

Une fois le mélange est liquide, arrêtez le feu.

Ajoutez les huiles essentielles (si vous avez choisi d'en mettre) et mélangez le tout.

Mettez le mélange dans les moules.

Attendez une heure et démoulez. (une fois le mélange est froid, vous pouvez mettre le dans le frigo pour aller plus vite).

Attention, pendant l'été le temps d'attente avant le démoulage peut varier !

# Les Ateliers Do It Yourself\*



Présentés par les Éco-Charlie

\*Faites-le vous-même

---

## TOUT SAVOIR SUR LES INGRÉDIENTS !

### L'Huile de Coco et Le Beurre de Cacao

Nourrissants, Protecteurs et Réparateurs de la peau.  
De plus les ingrédients ont la capacité de fondre au contact de la peau.

### La Cire d'Abeille

Permet de durcir le baume ainsi que d'aider à protéger la peau grâce au film protecteur qu'elle laissera sur notre peau. On peut choisir de ne pas mettre cet ingrédient, mais si on fait ce choix, il faut laisser en permanence dans le frigo notre baume solide.

### Les Huiles Essentielles

HE de Lavande : Calmante (nervosité et anxiété)  
HE de Ylang-Ylang : Relaxante et Anti-stress  
HE de Néroli : Apaisante, Équilibrante, Tonifiante  
HE de petit grain bigarade : Calmante, Relaxante, Rééquilibrante (nerveuse)...