



© Nymphaea's Factory

1. GALETS EFFERVESCENTS POUR LE BAIN

Exfoliants, réparateurs et relaxants, **ces galets de bain effervescents sont faits pour chouchouter l'esprit et le corps.** Ajoutez-y de la clémentine et de l'huile essentielle d'amande amère pour un effet cocooning, et le tour sera joué !

INGRÉDIENTS POUR 15 GALETS :

- 220 gr de bicarbonate de soude
- 135 gr de maizena (fécule de maïs)
- 50 gr de lait d'amande en poudre
- 10 gr de poudre d'orange
- 7 cuillères à soupe d'huile végétale d'amande
- 40 gouttes d'huile essentielle d'amande amère
- 40 gouttes d'huile essentielle de clémentine
- 110 gr d'acide citrique
- 4 cuillères à soupe d'eau

PRÉPARATION :

Mettez dans un grand saladier l'acide citrique, le bicarbonate et la maizena, mélangez les poudres, puis ajoutez les huiles essentielles.

Modifiez l'odeur à votre convenance. Ajoutez les cuillères à soupe d'eau petit à petit, en remuant très très rapidement pour éviter que le mélange ne commence à buller.

Une fois que la préparation est mélangée et bien sableuse, pressez-la à la main et remplissez les moules de votre choix. Laissez sécher avant de démouler avec précaution.

Laissez ensuite sécher plusieurs heures sur une plaque avant de les placer dans votre bocal Le Parfait pour les stocker à l'abri de l'humidité. Enfin, offrez-les !

3. GOMMAGE POUR LE CORPS AU PAIN D'ÉPICE

Imaginez : un bain chaud, de la bonne musique, un chouette podcast et l'odeur régressive de **cet exfoliant pain d'épice**. Il est en plus **super simple à préparer et tombe à pic pour la saison d'hiver**.

INGRÉDIENTS POUR 1 BOCAL LE PARFAIT SUPER DE 275 G :

- 15 cuillères à soupe ≈ 180 gr de cassonade
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale de jojoba
- 1 cuillère à soupe cannelle en poudre
- 3 cuillères à soupe ≈ 18 gr poudre de noix
- 1 cuillère à soupe de miel
- 100 gouttes d'arôme de clémentine
- 3 gouttes de vitamine E

PRÉPARATION :

Dans un pot, mélangez l'huile, la cannelle, le miel, l'arôme de clémentine et la vitamine E.

Ajoutez ensuite la poudre de noix, puis mélangez la préparation obtenue avec la cassonade, et voilà !

