



Sérénitea – Détente Absolue

Séréni-Tea est une infusion à base de plantes 100 % biologiques et soigneusement sélectionnées, conçue pour accompagner les moments de stress, de fatigue mentale et de surcharge émotionnelle dans le cadre d'une routine bien-être douce et naturelle.

Pensée pour les femmes qui ressentent le besoin de ralentir, souffler et retrouver un moment d'apaisement, cette infusion s'intègre parfaitement dans une routine self-care quotidienne, notamment en période de stress, de fatigue hormonale ou de charge mentale importante.

INGRÉDIENTS BIOLOGIQUES & USAGES TRADITIONNELS

Nous utilisons uniquement des ingrédients biologiques, éthiquement sourcés et sans additifs :

- **Ashwagandha** (*Withania somnifera*) – traditionnellement utilisée dans les routines bien-être pour aider l'organisme à faire face au stress émotionnel et physique
- **Passiflore** (*Passiflora incarnata*) – reconnue pour favoriser la relaxation et le calme intérieur
- **Aubépine** (*Crataegus monogyna*) – traditionnellement associée à l'apaisement nerveux et au bien-être émotionnel
- **Escholtzia** (*Eschscholzia californica*) – reconnue pour ses propriétés apaisantes, elle est traditionnellement utilisée pour favoriser la détente, calmer l'anxiété légère et accompagner un sommeil de qualité, sans créer de dépendance ni de sensation de lourdeur au réveil.
- **Coquelicot** (*Papaver rhoeas*) – utilisé traditionnellement pour ses propriétés calmantes et réconfortantes

MODE D'EMPLOI

Préparation

Ajouter 1 cuillère à café dans une théière ou un infuseur.

Verser de l'eau frémissante à environ 90°C et laisser infuser 10 minutes.

Filtrer, savourer et profiter d'un véritable moment de calme.

Un sachet permet de préparer environ 25 à 30 tasses selon l'intensité souhaitée.

Utilisation

Boire 1 à 3 tasses par jour selon vos besoins.

Moments idéaux :

- en fin de journée
- pendant une période stressante
- avant le coucher
- lors d'un moment cocooning ou self-care

La régularité et le rituel sont essentiels.

Conservation

Conserver dans un endroit propre, sec, à l'abri de la lumière et de l'humidité.