

HARMONISER L'ESPACE

Créer un intérieur qui vous ressemble et vous fait du bien

DES ACTIONS SIMPLES POUR UN INTÉRIEUR ALIGNÉ, APAISANT ET INSPIRANT



1. CLARTÉ & FLUIDITÉ

Alléger pour faire circuler l'énergie et l'esprit.

- Désencombrer régulièrement
- Garder uniquement l'essentiel et le nécessaire
- Organiser de façon logique et pratique
- Libérer les surfaces (plans de travail, tables, meubles...)
- Vérifier les espaces de circulation



2. COULEURS & AMBIANCE

Choisir des couleurs qui apaisent et reflètent votre univers.

- Opter pour une palette de couleurs harmonieuse
- Privilégier des teintes douces et naturelles
- Ajouter des touches de couleur qui vous inspirent
- Assurer une bonne luminosité (naturelle et artificielle)
- Harmoniser les matières et les textures



3. ÉLÉMENTS NATURELS

Intégrer la nature pour apporter vie, sérénité et équilibre.

- Ajouter des plantes vertes
- Utiliser des matières naturelles (bois, lin, coton, rotin...)
- Apporter de la lumière naturelle
- Aérer chaque jour
- Créer une connexion avec l'extérieur



4. PERSONNALISATION

Faire de votre intérieur un lieu qui raconte votre histoire.

- Exposer ce qui vous fait plaisir
- Intégrer des objets qui ont une valeur sentimentale
- Créer des espaces qui vous ressemblent
- Afficher des photos et souvenirs qui vous inspirent
- Écouter votre intuition dans vos choix



5. FONCTIONNALITÉ

Un espace harmonieux est avant tout pratique au quotidien.

- Ranger chaque chose à sa place
- Utiliser des contenants adaptés et esthétiques
- Étiqueter pour plus de clarté
- Optimiser les rangements verticaux
- Simplifier ses routines de rangement



6. ÉNERGIE & BIEN-ÊTRE

Prendre soin de l'énergie de votre intérieur.

- Purifier l'espace régulièrement (sauge, palo santo, encens...)
- Diffuser des huiles essentielles ou parfums naturels
- Ajouter de la musique douce
- Créer des rituels de bien-être chez soi
- Être reconnaissant pour votre espace

Ma check-list
Harmonie

- Je me sens bien chez moi
- Chaque chose a sa place
- Mon intérieur est apaisant et inspirant
- Je prends soin de mon espace
- Mon intérieur reflète qui je suis
- Je me sens aligné(e) et en paix

UN INTÉRIEUR HARMONIEUX, UNE VIE PLUS LÉGÈRE ET PLUS SÉRÈNE

Moins d'encombrement, plus de liberté