

LE SOIN DE L'ESPACE

Une fois désencombré

Prendre soin de son intérieur, c'est prendre soin de soi.

4 CLÉS POUR UN INTÉRIEUR SAIN, APAISANT ET HARMONIEUX ♡



L'ODEUR

Créer une ambiance qui fait du bien

Les odeurs influencent notre humeur et notre bien-être. Un intérieur qui sent bon apaise, réconforte et rééquilibre.



MES ACTIONS ♡

- Aérer chaque jour (10 à 15 min minimum)
- Utiliser des diffuseurs d'huiles essentielles
- Allumer une bougie parfumée
- Privilégier des senteurs douces et naturelles
- Éviter les odeurs de produits chimiques



LA VUE

Offrir de la clarté et de l'harmonie

Un espace visuellement apaisant calme l'esprit et favorise la concentration et la sérénité.



MES ACTIONS ♡

- Ranger et remettre chaque chose à sa place
- Alléger les surfaces visibles
- Harmoniser les couleurs et les matières
- Nettoyer régulièrement les vitres et miroirs
- Ajouter une touche de décoration qui inspire la sérénité



LE TOUCHER

Apporter du confort et de la douceur

Les matières et les textures que nous touchons au quotidien influencent notre bien-être.



MES ACTIONS ♡

- Choisir des matières agréables (coton, lin, bois, etc.)
- Garder un intérieur propre et dépoussiéré
- Ajouter des textiles doux (coussins, plaids, tapis)
- Créer des zones confortables et cocooning
- Désencombrer pour laisser circuler l'énergie et le mouvement



LE BRUIT

Cultiver le calme et la tranquillité

Le bruit impacte directement notre stress et notre niveau d'énergie. Le calme favorise le repos et la concentration.



MES ACTIONS

- Limiter les sources de bruit
- Créer des moments de silence
- Écouter des musiques douces ou des sons relaxants
- Utiliser des rideaux, tapis, et textiles pour absorber les sons
- Aménager un coin calme pour se ressourcer

♡ UN ESPACE SAIN, ÉQUILIBRÉ ET ALIGNÉ ♡

pour une vie plus légère et plus sereine ♡