



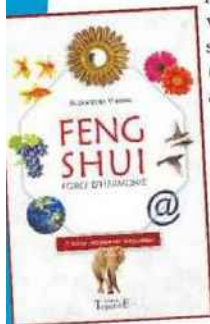
EGLANTINE GRIGIS

REVEILLON Ambiance feng shui

Eclairage subtil, vaisselle étincelante ...
Voici nos conseils pour passer le cap de la nouvelle année harmonieusement.

Selon la tradition chinoise, le feng shui s'appuie sur l'équilibre entre le yin et le yang, la théorie des cinq éléments et la circulation du chi. Le yin (force de réceptivité) et le yang (force d'expansion) sont en mouvement perpétuel dans l'univers. Les cinq éléments sont symbolisés par le feu, la terre, l'eau, le métal et le bois. Le chi est quant à lui un souffle de vie universelle. Alexandra Viragh*, spécialiste en feng shui et auteure de *Feng shui force d'harmonie* (éd. Trajectoire), a développé une approche de feng shui adaptée à nos vies d'Occidentaux. Selon elle, notre maison constitue un second corps symbolique, qui se superpose à notre corps physique et sur laquelle nous projetons notre psychisme sous forme décorative (nos couleurs, nos tableaux...). En retour, la décoration de notre "home" influence nos émotions. De fait, lorsque nous créons l'harmonie chez nous, nous nous sentons mieux en nous, les deux étant indissociables. ●

* alexandraviragh.com



Je **TRIE** les objets de ma maison

Le 31 décembre est un jour de transition entre l'année qui se termine et celle qui va commencer. Il est donc essentiel d'évacuer les divers objets avec lesquels nous ne résonnons plus. On passe en revue les différents objets (bibelots, vêtements, chaussures...) acquis dans l'année. On prend chacun en main, et l'on s'interroge : cette petite grenouille en terre cuite achetée en Provence suscite-t-elle en moi de la joie? ou de l'indifférence? L'objet est-il décalé de ma vie actuelle? Si c'est le cas, on place l'objet dans une grande boîte "Exit" (objets qui seront destinés à des associations caritatives ou au recyclage...). Un doute? On range l'objet dans une boîte "Transit", que l'on place temporairement au grenier ou à la cave. Et dans un mois, on réexamine ledit objet afin de prendre une décision.

Je **DECORE** mon entrée

Soyez attentif à l'entrée de votre maison, appelée la bouche du chi. Pour inviter les meilleures énergies, collez en travers de la porte (au sol) un ruban rouge. Le rouge véhicule chaleur et énergie vitale! Si la déco de l'entrée est chargée, n'hésitez pas à l'épurer. Posez sur un meuble ou fixez au mur un tissu dans des camaïeux framboise, rouge, grenat. Autre idée : fixez au mur un grand carton rouge sur lequel les invités écriront avec un feutre doré leurs vœux pour 2017. Vous pouvez aussi leur proposer de porter une touche de rouge (foulard, rouge à lèvres, pull...) afin de créer un fil rouge et un lien énergétique fort.



Je mise sur un **BEL ECLAIRAGE**

Le feu est l'énergie yang par excellence ! Dans l'entrée, la lumière est importante : elle donne plein de vitalité à la soirée. Avec le rouge et des bougies, la symbolique de feu créée contribue à nettoyer les énergies de 2016. Allumez toujours celles-ci en émettant une intention bienveillante : « Que la joie soit parmi nous », car nos pensées sont créatrices. Au niveau de l'ambiance, favorisez les éclairages orientés vers le plafond. En effet, ils irisent les échanges d'une touche de joie et de légèreté. Pour ce faire, rassemblez tous les halogènes des différentes pièces de la maison que vous posez aux quatre coins du séjour (ou misez sur des petits halogènes sur pieds courts) : convivialité et vitalité garanties !

Je crée une **JOLIE TABLE**

Pour la décoration de la table, dosez l'équilibre entre les différentes couleurs. Prenez par exemple une nappe blanche ou ivoire. Glissez des touches de rouge (ou de fuchsia) : paillettes, bougies, pétales de roses... Invitez le cristal à votre table (verres, petits cabochons...) pour leur vibration. Pour parvenir à un équilibre au niveau des formes, disposez des assiettes rondes si vous avez une table carrée... Et inversement. De même, si votre vaisselle a des formes géométriques, placez des fleurs dans l'assiette... Essayez un "toast feng shui". Achetez un long ruban rouge. Et faites un tour au pied de chaque verre avec ce ruban : dès le premier toast d'accueil, demandez à vos invités de lever leur verre en même temps : leurs vœux seront unis par une même énergie de joie...

PLAISIR d'offrir

Lorsque vous achetez un cadeau pour un proche, pensez à ses goûts, ses passions... Ne projetez pas sur lui vos propres préférences ! Si vous optez pour un chèque, voire des espèces, soignez-en l'écrit. Dans tous les cas, déposez vos cadeaux sur un meuble, sur la table... Mais surtout pas au pied du sapin ou par terre ! Quand vous offrez votre cadeau, comme lorsque vous trinquez, regardez l'autre dans les yeux car ces derniers transmettent le chi.

La vie en roses... **ROUGES!**

Misez sur des roses fraîches (rouges ou fuchsia) dont vous égrenez les pétales dans l'entrée ainsi que dans la pièce où se déroule la fête. Selon le vastu (en sanskrit, architecture sacrée), l'ancêtre indien du feng shui, ce rituel apporte du sacré dans votre maison.



L'EAU MICELLAIRE ? Elle nettoie parfaitement le visage, en enlevant toute trace de pollution et de maquillage. Le tout en douceur ! Outre de l'eau thermale, ce produit est enrichi en glycérine, ce qui fait le bonheur des peaux réactives, particulièrement sujettes à des irritations, des démangeaisons, des tiraillements... Et bien sûr, il ne contient ni paraben, ni colorant, ni savon. Eau micellaire Ultra peaux réactives La Roche-Posay, 12 € les 400 ml. En pharmacies et parapharmacies

quoi de neuf...

ON SAIT AUJOURD'HUI que notre flore intestinale peut avoir un impact sur notre psychisme. Pour tenir le stress à distance, on adopte ce nouveau complément alimentaire qui contient des ferments lactiques ainsi que du magnésium, un minéral antifatigue, important pour le système nerveux. Mode d'emploi : on verse la poudre contenue dans chaque stick sous la langue et on laisse fondre en bouche ! Bioprotus stress Carrare, 22,25 € les 14 sticks. En pharmacies, parapharmacies et magasins bio



IL EST ESSENTIEL D'APPLIQUER chaque jour un soin hydratant sur son corps ! Ce lait corporel bio renferme des "eaux-mères", issues des marais et riches en oligoéléments, qui favorisent la pénétration des actifs du soin. Il contient aussi de la salicorne rouge, une algue aux vertus antioxydantes, de l'huile d'amande douce et de l'acide hyaluronique. Pour une peau ultra-hydratée et assouplie ! Lait de beauté corps bio Guérande, 16,50 € les 185 ml. guerande-cosmetiques.fr

CONNAISSEZ-VOUS L'HUILE DE FIGUE DE BARBARIE ? Ce soin ultra-précieux est bourré de bienfaits. Il booste le renouvellement cellulaire ; il est revitalisant, antirides, cicatrisant... Il faut une tonne de figues pour obtenir un litre d'huile ! On en dépose chaque soir quelques gouttes sur le visage, le cou et le décolleté. C'est en effet pendant la nuit que la peau se renouvelle. L'or de Barbarie Les Cent Cielles, 42 € les 15 ml. lescentciels.fr