

# mieux pour moi

AVRIL - JUIN 89 • 112

■ Plus belle  
Court, long, carré...

**Je change  
de tête  
à volonté**

**Objectif  
désir**  
Mon plan de relance  
pour une libido  
à la hausse

**32**

trucs pour  
être plus

**mince  
sans  
régime**

■ Moi en mieux

**24** astuces  
bonne mine  
sans soleil

■ Mieux aimer  
Et si je refaisais  
ma vie avec mon  
**premier  
amour**

■ C'est ma vie  
Je suis célibataire  
**et heureuse**

■ Envie d'une vie saine à petits prix

**Je fais mon  
potager bio**

■ Mieux pour mon corps  
Zen et sûre de moi avec  
la respiration abdominale

L 19316-2 - F: 3,00 € - RD



En renouvellement permanent, la gamme de peinture murale Equilibre de Tollens s'enrichit de 6 nouvelles teintes très actuelles, des plus naturelles aux plus fraîches. 48,50 euros le pot de 2,5 litres.

## ■ LE FENG SHUI QU'EST-CE QUE C'EST ?

Littéralement Feng signifie vent et Shui, eau. Cet art de vivre permet une meilleure harmonie de l'individu avec son environnement. Originaire d'Inde, le Feng Shui a été repris par les Chinois et s'occidentalise aujourd'hui pour s'adapter parfaitement à notre culture. Il tient compte du lieu de vie, des orientations, de la circulation des énergies, de la symbolique des couleurs, des formes et des matériaux pour créer l'harmonie dans votre habitation.

## ■ CRÉEZ VOTRE MAISON FENG SHUI LES 10 ÉTAPES CLÉS DU CHANGEMENT



Ce livre explique avec clarté et simplicité pourquoi et comment utiliser le Feng Shui, appliquer les règles de base, adopter une attitude positive, purifier un espace, gérer les couleurs et les orientations cardinales, utiliser le Bagua pour aménager votre intérieur, rechercher un futur terrain et analyser votre environnement extérieur. (22 euros, Éd. Le Courrier du Livre).

## ■ LA CHAMBRE ZEN SELON CÉLINE ROGER



Céline Roger est coach en décoration intérieure et aide tous types de ménages à transformer et personnaliser leur intérieur. Elle propose des chèques cadeaux, applicables sur toutes les prestations : consultation conseil, relooking express ou complet, shopping accompagné, home staging (mise en valeur de bien pour faciliter la vente, [www.coachdeco.fr](http://www.coachdeco.fr)). Au fil de son livre, vous apprendrez à aménager votre espace, customiser vos meubles, réaliser pas à pas vos carrelages, peinture, tadelakt (enduit naturel à base de chaux), mosaïque... sans vous ruiner ! Pour Céline Roger, donner un esprit zen à son espace de détente c'est jouer le naturel et y apporter un côté apaisant. La chambre doit rester neutre, ce qui ne signifie pas impersonnelle (15 euros, Éd. Eyrolles).