

# Pleine Vie

1<sup>er</sup>  
mensuel  
français\*

Nouvelle vie, nouvelles envies

## BON VOISINAGE

25 clés pour connaître  
les droits de chacun

## Vitalité et bien-être

Profitez des bienfaits de l'été

## Suivez nos experts

## Agenda des spectacles

Faites la fête dans la rue

## Migraines

Les psy à la rescousse

## BALADES

12 RANDOS  
GOURMANDES  
pour savourer le terroir





## Optimisons

# le retour à la sérénité

**"Profitez de la chaleur pour faire un grand ménage intérieur!"**

**Laurence Dujardin,  
maître feng shui**

Traduit littéralement du chinois par "vent et eau", le feng shui concerne les énergies de l'environnement. Voilà en effet plus de deux mille ans que cette discipline est mise au service du qi (l'énergie) et permet de le maîtriser au profit de la santé, de la prospérité et d'un meilleur comportement. Un art de la quiétude qui passe tout autant par l'harmonie des habitations, la présence et la disposition d'objets que par la couleur des aliments.

→ **L'été est la saison idéale pour avoir les pieds sur terre, dans tous les sens du terme!** Comprenez par là qu'il faut être le plus possible en contact avec le sol, la terre, l'herbe pour y puiser leur force nouvelle et gagner un ancrage. Jardiner, par exemple, est un excellent loisir!

→ **Comme à chaque nouvelle saison, la maison doit être nettoyée de ses mauvaises ondes.** L'été est donc une occasion rêvée pour laver les vitres et voir l'avenir plus clairement.

→ **Aérez le plus souvent possible votre maison et faites brûler de l'encens** pour purifier l'atmosphère et chasser le stress. C'est toujours plus facile qu'en hiver et c'est une bonne manière d'évacuer les mauvaises vibrations de la maison.

### Feng shui

L'encens purifie la maison et apporte de la paix dans les moments d'agitation et de stress.

