

MÉTHODE FENG SHUI MÉTHODE DU VASTU SHASTRA

GESTION DE L'ÉNERGIE FENG SHUI

L'ARCHITECTURE DE L'ESPACE INFLUENCE LES ÉNERGIES VASTU SHASTRA





SI VOUS
DORMEZ BIEN
NE CHANGER
RIEN

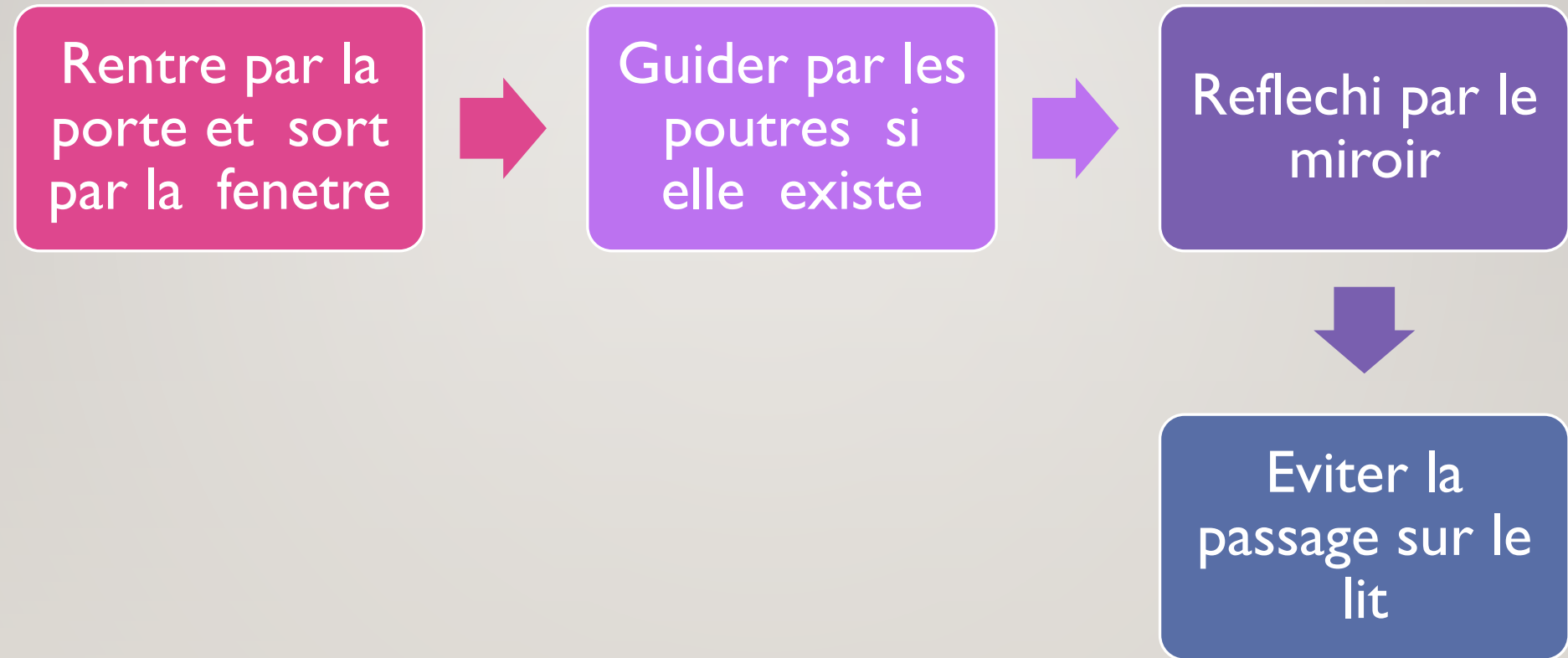
- Maux de tête
- Mal au réveil

UN BON LIT

- Un ou 2 matelas
- Mou ou dur selon votre gout
 - attention selon position de sommeil hyper extension colonne
- Attention au retournement de matelas hiver été
- Sommier à latte
- Articulé ou pas
- King size ou pas selon votre partenaire



ENERGIE FENG SHUI



LA CHAMBRE EST DÉDIE AU SOMMEIL

Pas de tele dans la chambre ou de pratique religieuse

Pas de plante verte

Pas de bête ou de peau de bête

Pas de mur en métal qui reflète l'énergie

LES CINQ ANIMAUX FENG SHUI

- Serpent au centre
- Phoenix capacite de voir pied de lit sud
- Tigre droite du lit homme ouest
- Dragon à gauche femme est
- Tortue au dos nord

MEUBLE DE LA CHAMBRE

- Sous le lit drap couette couverture serviette
- Meuble en pied de lit pratique
- Tête de lit pas de poutre ou d'alcove encastré
- Cote tigre meuble bas

COULEUR

- Vert clair
- Blanc casse beige ocre



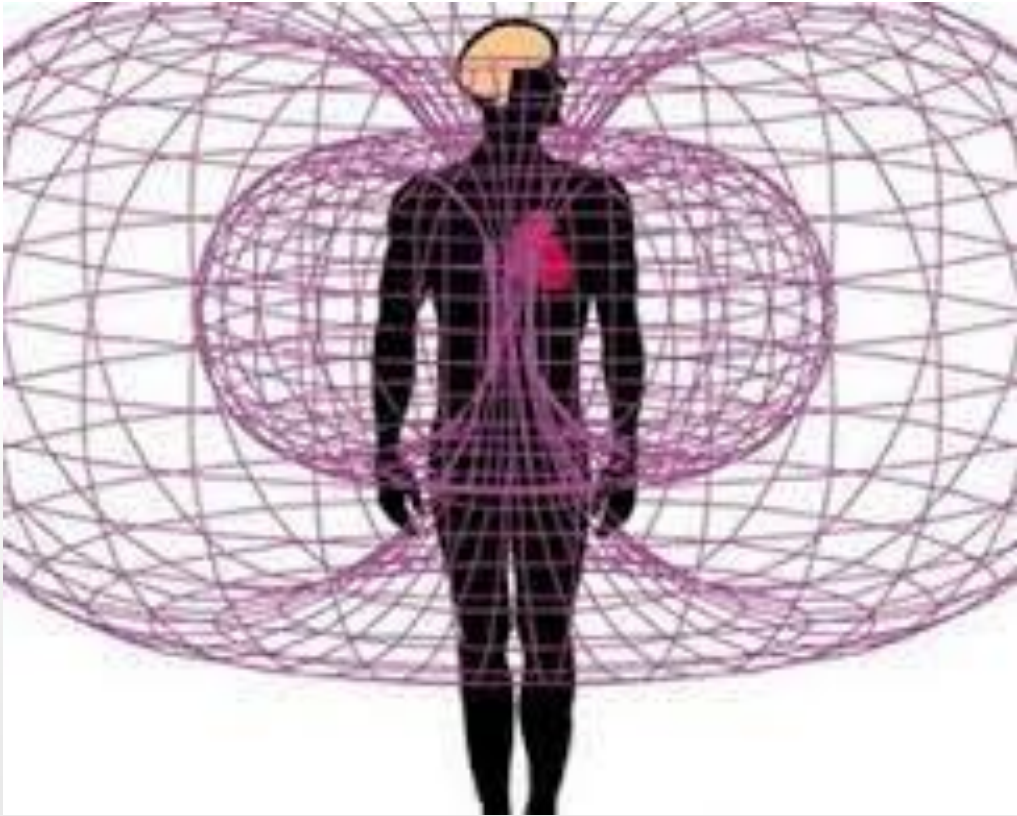
LIT METALLIQUE

IMPREVISIBLE AUGMENTE LE MAGNETISME

ÉCLAIRAGE

- Pas de plafonnier
- Pas d'éclairage tête de lit surplombant
- Lampe de chevet une ou deux
- Lumière chaude

LE MAGNÉTISME



- Fer dans le sang
- Champ magnétique

BIEN DORMIR EN HIVER

- réguler la température, évitez donc de surchauffer votre chambre. Il est préférable d'investir dans une bonne couette
- Les modèles en plume et en duvet évacuent l'humidité et conservent la chaleur du corps. les couettes en laine et en soie assurent quant à elles une régulation optimale de la température du corps.



BIEN DORMIR EN ÉTÉ

- Lorsque le thermomètre affiche 30° au compteur, il est parfois difficile de trouver le sommeil.
- La température optimale pour bien dormir doit être située entre 16 et 20 degrés.
- La solution la plus évidente semble être celle de la climatisation position silence
- il est conseillé de vous couvrir avec du linge de lit en coton. En effet, les draps en coton collent moins à la peau



ORIENTATION DU LIT

- **Comment positionner son lit pour bien dormir ?**
- Dans une chambre, placer votre lit en face de la porte d'entrée, assez loin d'une fenêtre et à ce que la tête de lit soit contre un mur.
- **Où mettre la tête de lit pour bien dormir ?**
- En fonction de votre personnalité et de votre âge, nous vous recommandons de placer votre tête de lit à l'ouest, à l'est, au sud-ouest ou au sud-est pour bien dormir.
- **Quelle est la meilleure orientation pour dormir ?**
- La meilleure orientation pour dormir dépend en grande partie de votre personnalité et de votre âge. Toutefois éviter placer votre tête de lit au nord ni au sud

TÊTE DE LIT

- les principes du Vastu Shastra ne recommandent pas de dormir la tête au nord
- . Cette position peut engendrer de nombreux troubles du sommeil, notamment des insomnies ou des cauchemars. Dormir la tête au nord entraîne une confrontation entre les énergies du corps et celle de la terre,
- **Quelle orientation pour dormir faut-il choisir selon les enseignements feng shui ?**
- Suivant le sens de votre literie, vous pouvez bénéficier d'autres avantages selon les principes de la méthode Feng Shui.
- Il est recommandé d'orienter son lit vers les directions ouest, est, sud-est ou sud-ouest.
- **Orienter son lit à l'Ouest**
- Choisir l'orientation du lit dans la direction de l'Ouest offre les conditions idéales pour une bonne nuit de sommeil. Dormir la tête à l'ouest induit le contentement. Le problème est que ce contentement peut aussi apporter paresse et manque de motivation.



ORIENTATION DU LIT TETE



Nord

Apporte calme et tranquillité aux personnes âgées

Provoque des insomnies, des cauchemars, du stress et une perte d'énergie dans le quotidien

Nord-Est

Impacte les émotions et peut accroître le risque de cauchemars

Sud

Peut être bénéfique en termes d'alignement magnétique

Induit un trop-plein d'énergie, peut rendre très irritable

Sud-Est

Favorise la communication chez les personnes introverties, ainsi que la créativité

Sud-Ouest

Développe un sentiment de paix et d'équilibre dans la vie du dormeur

Ouest

Offre une sensation de contentement

Peut engendrer une certaine paresse ou un manque de motivation.

Est

Développe l'ambition et l'envie de progresser