LOCALE

La déco-thérapie pour accéder au bien-être

1 min

Mardi, Nathalie Legros, réflexologue à Réquista, a proposé un stage d'initiation à la décoration des émotions dans l'espace Nat'harmonie, son institut de bien-être à l'occasion des « portes ouvertes ».

La déco-thérapie part d'un constat dont chacun a besoin. Nous n'avons pas toujours conscience de la véritable place de la déco dans notre vie et de ce fait, nous meublons, nous accrochons au rythme de nos émotions qui transforment l'intérieur de notre maison. Mais nous sommes-nous posé la question sur un sommeil perturbé ? Avons-nous bien pensé la couleur des murs de chaque pièce, l'orientation du lit, du bureau de travail ? Ce sont tous ces points que Nathalie a évoqués durant deux heures face à des participants très motivés en ce qui concerne l'énergie ou chi. La maison étant le lieu où nous aimons nous sentir apaisés, en toute sécurité, le sentiment de calme est primordial dans toutes les pièces. Ainsi Nathalie a donné de précieux conseils afin que chaque participant rentre chez lui en repensant sa décoration intérieure. Un second atelier d'auto-massage était programmé, suivi du pot de l'amitié.