

MARIE ✦ BENSA

Oser être soi. enfin.



Feng Shui express

7 jours, 7 gestes

Commencer à sentir la différence cette semaine.

+ POURQUOI 7 GESTES ?

Le Feng SHui peut sembler complexe.

Les 9 secteurs, les 5 éléments, les orientations. Mais ses effets les plus immédiats viennent souvent des gestes les plus simples.

Ce guide te propose un geste par jour pendant 7 jours. Chacun est concret, accessible, et ancré dans une logique énergétique réelle.

Pas besoin de tout refaire, juste commencer.

- 1 Désencombrer un angle
- 2 Revitaliser ton entrée
- 3 Vérifier ta position de commandement
- 4 Introduire du vivant
- 5 Nettoyer les vitres
- 6 Alléger la pièce qui pèse
- 7 Éliminer la vaisselle et les objets cassés

+

Marie Bensa

J'aide des femmes ambitieuses mais dépassées à se respecter, poser leurs limites, s'écouter sans culpabilité et retrouver une harmonie pro-perso qui leur permet enfin d'avancer.

JOUR 1 SUR 7

Désencombrer un angle

Choisis un seul angle dans ta maison aujourd'hui. N'importe lequel. Vide-le complètement : poussière, objets oubliés, cartons qui traînent.

Nettoie-le et observe comment l'atmosphère de la pièce change dans les heures qui suivent.

◆ POURQUOI ÇA MARCHE

L'énergie stagne dans les coins. Un angle encombré, c'est un bouchon énergétique. Le libérer permet au Chi de circuler à nouveau librement dans toute la pièce.



JOUR 2 SUR 7

Revitaliser ton entrée

L'entrée est la bouche de ta maison. C'est par elle que l'énergie entre. Aujourd'hui : dégage-la de tout ce qui l'encombre, nettoie le sol et le seuil, ajoute quelque chose de vivant: une plante, des fleurs, ou simplement une belle lumière.

◆ POURQUOI ÇA MARCHE

Une entrée accueillante et dégagée invite l'énergie positive, les opportunités et la chance à entrer chez toi. Ce que tu poses à l'entrée donne le ton à toute la maison.

JOUR 3 SUR 7

Vérifier ta position de commandement

Dans ta chambre et ton bureau : est-ce que tu vois la porte depuis ton lit et ton bureau, sans en être dans l'axe direct ? Si ce n'est pas le cas, repositionne-toi ou place un miroir qui te permet de voir la porte.

◆ POURQUOI ÇA MARCHE

La position de commandement apaise le système nerveux inconscient. Tu te sens en sécurité, ton corps peut enfin se détendre vraiment.



JOUR 4 SUR 7

Introduire du vivant

Une plante verte en bonne santé. Des fleurs fraîches. Une branche. Le végétal vivant fait circuler l'énergie, purifie l'air et apporte une vibration de renouveau. Évite les fleurs séchées et les plantes malades. Elles symbolisent la stagnation.

◆ POURQUOI ÇA MARCHE

Le vivant symbolise la croissance, la vitalité et l'élan. C'est un des gestes les plus puissants du Feng Shui et l'un des plus simples. Même une petite plante fait une vraie différence.

JOUR 5 SUR 7

Nettoyer les vitres

Ouvre tes volets. Nettoie au moins une vitre aujourd'hui. Idéalement celle de la pièce principale. La lumière naturelle est une énergie en elle-même. Ce qui bloque la lumière bloque aussi l'énergie.

◆ POURQUOI ÇA MARCHE

Laisser entrer la lumière, c'est laisser entrer la clarté dans ton espace et dans ta vie. Des vitres propres font entrer jusqu'à 30% de lumière supplémentaire.



JOUR 6 SUR 7

Alléger la pièce qui pèse

Tu sais laquelle. Celle que tu évites, ou où tu ne te sens pas bien. Aujourd'hui, fais un seul geste pour l'alléger. Un objet retiré, un angle nettoyé, une fenêtre ouverte, un encens allumé, quelques minutes de mise en lumière. Juste un geste.

◆ POURQUOI ÇA MARCHE

Un espace qu'on allège commence à respirer. Et quand l'espace respire toi aussi. La lourdeur que tu ressens dans une pièce a une cause et une solution.

JOUR 7 SUR 7

Éliminer la vaisselle et les objets cassés

Fais le tour de ta cuisine, de ta salle à manger, de tes placards. Tasses ébréchées, assiettes fissurées, verres cassés, couverts tordus : sors-les tous. Tout ce qui est cassé, abîmé ou fendu dans ta vaisselle quitte ta maison aujourd'hui. Même si tu gardes "pour le camping" ou "au cas où".

Se nourrir est un acte sacré. Ce que tu mets dans ton corps passe par ce que tu utilises pour manger et l'énergie qu'il porte. Un bol ébréché, une tasse fêlée c'est de l'énergie basse, de l'inachevé, du brisé qui entre dans ton quotidien le plus intime. Tu te nourris de ce que tu utilises. Autant physiquement qu'énergétiquement.

Offre- toi de la vaisselle entière même simple, même basique.

◆ POURQUOI ÇA MARCHE

Une vaisselle entière dit à ton système nerveux : je mérite ce qui est intact, ce qui est bon, ce qui est entier. C'est un acte de respect envers toi-même, ancré dans le quotidien le plus concret.



+ POUR ALLER PLUS LOIN

Ces 7 gestes sont une initiation.

Ils agissent sur ce qui est visible et accessible. L'agencement, les objets, la circulation de l'énergie en surface.

Ce qu'ils ne peuvent pas traiter : les perturbations géobiologiques sous ton espace, les mémoires du lieu, les blocages énergétiques profonds.

C'est là que j'interviens.

+

BOOST	Géobiologie complète de votre domicile et/ou lieu de travail. Identification et harmonisation des phénomènes naturels perturbateurs.
PASSAGE À L'ACTION	Géobiologie + Feng Shui humain. Pour libérer ce qui vous conditionne personnellement et débloquer les domaines de vie qui stagnent.
NOUVELLE PAGE	Accompagnement global : géobiologie, Feng Shui humain et habitat. Pour une transformation en profondeur.

Réservez votre entretien découverte offert

Un espace pour comprendre ce que vous traversez.

→ mariebensa.com



+ À PROPOS DE MARIE

Il y a quelques années. j'ai raté le congé parental de mon fils.

Je ne l'ai pas vécu. J'ai continué à répondre, à m'impliquer, à être disponible. Parce que c'est ce qu'on fait, quand on ne sait pas encore se choisir.

Le jour où j'ai compris que c'était aussi ma responsabilité, pas seulement celle des autres, quelque chose s'est brisé. Et c'est dans cette fracture que j'ai trouvé le chemin.

La géobiologie et le Feng Shui ont fait partie de ma reconstruction. Pas comme une mode mais comme un outil concret qui m'a permis de comprendre que mon espace, aussi, participait à mon épuisement. Et que le changer, changerait tout.

Aujourd'hui, j'accompagne des femmes qui traversent ce que j'ai traversé. Des femmes qui donnent tout, qui s'oublient et qui cherchent un équilibre qui tienne vraiment.

Je sais de quoi je parle, pas en théorie. Dans ma chair.



*J'aide des femmes ambitieuses mais dépassées à se respecter,
poser leurs limites, s'écouter sans culpabilité
et retrouver une harmonie pro-perso qui leur permet enfin
d'avancer.*

