

A modern living and dining area. In the foreground, a grey sofa is adorned with a thick grey knit blanket and two pillows: one orange and one brown with a small animal face pattern. A rustic wooden stump sits on the floor next to the sofa. In the background, a wooden dining table is surrounded by four chairs with light-colored upholstery and wooden frames. A vase with dried flowers sits on the table. Large windows with grey curtains let in bright light, and two white, dome-shaped pendant lights hang above the dining area. A stone pillar is visible on the right side of the frame.

E-book LIGNES & NEURO : “L’art de vivre vos espaces”

Mensuel Octobre 2025

LIGNES By Gladys Barnay



Chaque mois, je vous partage mes conseils pour transformer vos espaces de vie et de travail grâce à notre Méthode de NeuroDesign.

Inscrivez-vous dès maintenant pour recevoir votre EBOOK Offert mensuel LIGNES & NEURO: "L'art de vivre vos espaces".

Le thème abordé ce moi-ci:

**Notre Méthode de NeuroDesign :
"l'art de concevoir des espaces pour le bien-être mental."**



SOMMAIRE

INTRODUCTION

LES FONDEMENTS

1. DU NEURODESIGN

L'INFLUENCE DES ESPACES

2. SUR LE CERVEAU

UNE CONCEPTION AXÉES

3. SUR LE BIEN-ÊTRE

LE NEURODESIGN AU SERVICE
DES ENVIRONNEMENTS DE

4. TRAVAIL

APPLICATIONS CONCRÈTES DE
NOTRE MÉTHODE DE

5. NEURODESIGN

NOTRE MÉTHODE DE
NEURODESIGN EN DÉCORATION
INTÉRIEURE

7. PLANIFIER VOTRE PROJET

LIGNES By Gladys Barnay

INTRODUCTION

Et si votre intérieur pouvait influencer positivement vos émotions, votre énergie et votre santé mentale ?

Notre méthode de NeuroDesign, inspirée des neurosciences, de la psychologie de l'espace et de l'environnement, du design d'intérieur, explore l'impact profond de notre environnement sur notre cerveau et notre bien-être.

En fusionnant l'art, la science et la psychologie cognitive, le NeuroDesign vise à créer des espaces qui soutiennent la sérénité, la concentration et l'équilibre émotionnel. Plus qu'un style, c'est une véritable philosophie de conception consciente, où chaque détail compte pour favoriser l'harmonie intérieure.

CHAPITRE 1



LES FONDEMENTS DU NEURODESIGN

Le NeuroDesign repose sur l'idée que notre environnement physique peut avoir un impact significatif sur notre cerveau et nos émotions. Des études de chercheurs ont exploré.

comment la disposition des espaces, les couleurs, les formes et les matériaux peuvent influencer notre cognition, notre humeur ainsi que notre comportement.

Cette approche transcende les frontières traditionnelles de l'architecture en y intégrant des données provenant de la neuroscience afin de créer des espaces qui favorisent la santé mentale et le bien-être.



CHAPITRE 2

L'INFLUENCE DES ESPACES SUR LE CERVEAU

Nos lieux de vie et de travail ont un impact mesurable sur notre humeur, notre créativité et même notre productivité.

Un espace bien pensé selon les principes du NeuroDesign peut réduire le stress, améliorer la concentration et stimuler la créativité.

La lumière naturelle, les formes organiques, les textures douces et les couleurs apaisantes favorisent la production de sérotonine et de dopamine, des neurotransmetteurs essentiels à notre équilibre émotionnel.



CHAPITRE 3

UNE CONCEPTION AXÉE SUR LE BIEN-ÊTRE

Le NeuroDesign replace l'humain au cœur de la création d'espace.

Il ne s'agit plus seulement d'esthétique, mais de concevoir pour ressentir.

Espaces de méditation, matériaux naturels, zones favorisant la convivialité : tout est pensé pour créer une atmosphère propice à la détente et à l'épanouissement.



CHAPITRE 4

LE NEURODESIGN AU SERVICE DES ENVIRONNEMENTS DE TRAVAIL

Les entreprises adoptent de plus en plus cette approche pour repenser leurs bureaux.

Des espaces bien conçus améliorent la productivité, la motivation et la satisfaction des employés.

En intégrant le NeuroDesign, les lieux de travail deviennent de véritables leviers de performance et de bien-être collectif.

CHAPITRE 5



APPLICATIONS CONCRÈTES DE NOTRE MÉTHODE DE NEURODESIGN

Elle s'applique dans de nombreux domaines :

- Santé : accélération de la récupération grâce à des espaces apaisants.
- Éducation : amélioration de la concentration et de la mémorisation.
- Habitat : création de lieux ressourçants favorisant la détente et la sérénité.

Cette approche redéfinit la manière dont nous concevons nos environnements, pour des espaces qui nourrissent le corps et apaisent l'esprit.

CHAPITRE 6



NOTRE MÉTHODE DE NEURODESIGN EN DÉCORATION INTÉRIEURE

Dans la décoration, le NeuroDesign s'exprime à travers :

- Les couleurs, qui influencent l'humeur (le bleu apaise, le vert équilibre, le jaune dynamise).
- La disposition des espaces, pensée pour la fluidité, l'équilibre et la circulation de l'énergie.
- L'éclairage, essentiel pour réguler notre horloge biologique et favoriser un bon sommeil.
- Les textures, odeurs et sons, intégrés pour créer une expérience multisensorielle unique.

Chaque détail participe à un environnement harmonieux, stimulant positivement le cerveau et favorisant le bien-être.

ENVIE DE TRANSFORMER VOTRE INTÉRIEUR GRÂCE À NOTRE MÉTHODE DE NEURODESIGN?

Vous souhaitez améliorer votre bien-être chez vous ?

Je vous accompagne pas à pas pour créer un cocon équilibré, apaisant et inspirant, fondé sur les principes du NeuroDesign.

CONTACT LIGNES BY GLADYS BARNAY

www.lignes-by-gladys-barnay.com

Émail : contact@lignes-by-gladys-barnay.com

+33 7 85 88 17 26

LIGNES By Gladys Barnay