



LA CUISINE FENG SHUI : CRÉEZ UN ESPACE HARMONIEUX ET INSPIRANT

*Transformez votre cuisine en un sanctuaire de
bien-être et de prospérité*

Amandine Kortulewski

HOLOS
HÖME

www.holos-home.com

Bienvenue dans ce guide, où nous explorerons ensemble l'art de transformer votre cuisine en un espace d'*harmonie, de vitalité et de rayonnement intérieur*, en nous inspirant des principes du Feng Shui tibétain.

Si vous êtes ici, c'est sans doute parce que vous ne cherchez pas seulement à cuisiner mais à faire de votre cuisine un *lieu vivant, où l'énergie circule librement, où chaque choix soutient votre bien-être, votre équilibre et votre prospérité.*



Je suis Amandine Kortulewski, fondatrice de la méthode Holos Höme®, ancienne banquière privée reconvertie en conseil en valorisation patrimoniale et design sur-mesure. Mon approche allie vision stratégique, esthétique raffinée et conscience énergétique.

À travers cet e-book, je vous invite à poser un autre regard sur cet espace essentiel de la maison : la cuisine.

Un lieu d'ancrage, de santé, de transmission, mais aussi de puissance énergétique et patrimoniale.

Vous découvrirez des conseils pratiques et des inspirations pour :

- Choisir les bons matériaux et couleurs
- Optimiser la circulation d'énergie
- Stimuler l'abondance, la santé et la fluidité
- Et créer une cuisine en résonance avec qui vous êtes profondément

**Prêt(e) à faire de votre cuisine un levier de transformation intime et durable ?
Ce voyage vers une cuisine plus consciente, plus vivante commence maintenant.**

CONTACT@HOLOS-HOME.COM

SOMMAIRE

1

L'INFLUENCE DE LA CUISINE SUR LE BIEN-ÊTRE

2

LES BASES DU FENG SHUI DANS LA CUISINE

3

CRÉER UNE CUISINE HARMONIEUSE ET
ÉNERGÉTIQUE

4

CRÉER UN ESPACE HARMONIEUX AVEC LES
COULEURS ET LES MATÉRIAUX

5

L'EAU, LA VIE ET L'ÉNERGIE



1

L'INFLUENCE DE LA
CUISINE SUR
LE BIEN-ÊTRE

HOLOS-HOME.COM

L'INFLUENCE DE LA CUISINE SUR LE BIEN-ÊTRE

La cuisine, en tant que cœur de la maison, joue un rôle central dans la circulation de l'énergie de votre foyer. Elle est non seulement un espace de préparation alimentaire, mais aussi un lieu de convivialité, de partage et de santé.

La cuisine influence directement votre bien-être, car elle est le lieu de production d'énergie pour le corps. Ce n'est pas juste l'endroit où vous cuisinez, mais aussi un espace qui soutient votre santé, nourrit votre âme et attire l'abondance.





2

LES BASES DU FENG SHUI DANS LA CUISINE

HOLOS-HOME.COM

En Feng Shui tibétain, chaque élément a un rôle vital à jouer dans l'aménagement de votre cuisine. Un bon équilibre entre ces éléments peut créer une circulation fluide de l'énergie, alors qu'un déséquilibre peut provoquer des blocages.

EAU

Elle symbolise l'abondance et la purification. Un réfrigérateur bien garni et un évier propre sont des éléments clés pour l'activer.



FEU

La chaleur des appareils de cuisson symbolise la vitalité. Un excès de feu peut engendrer du stress et des conflits.

TERRE

Les matériaux solides comme la céramique ou la pierre apportent stabilité et enracinement.



MÉTAL

Les ustensiles de cuisine et les éléments décoratifs en métal favorisent l'organisation.

BOIS

Les meubles en bois et les plantes renforcent la vitalité et la croissance.





3

CRÉER UNE CUISINE
HARMONIEUSE ET
ÉNERGÉTIQUE

HOLOS-HOME.COM



Un espace bien organisé soutient une circulation fluide de l'énergie. Dans une cuisine Feng Shui, l'ordre est essentiel, car le désordre peut bloquer l'énergie vitale.

- Séparer les éléments (feu et eau) : Si l'évier et les zones de cuisson sont sur le même mur, un pot en terre cuite ou un cristal peut être utilisé pour séparer ces éléments.
- Plantes et lumière naturelle : Ajoutez des plantes pour purifier l'air et insérer de la vie dans votre cuisine. Maximisez l'éclairage naturel pour nourrir l'énergie positive.
- Rangement et organisation : Gardez les surfaces de travail dégagées et organisez les objets de manière à éviter l'encombrement.



4

CRÉER UN ESPACE
HARMONIEUX AVEC
LES COULEURS ET LES
MATÉRIAUX

[HOLOS-HOME.COM](https://www.holos-home.com)

LES COULEURS ET LES MATÉRIAUX

Les couleurs et les matériaux jouent un rôle majeur en Feng Shui tibétain, car ils influencent directement l'énergie de votre cuisine.

COULEURS YANG

Des couleurs vives comme le rouge, l'orange et le jaune stimulent l'énergie et la prospérité.

Utilisez-les dans les zones de cuisson ou d'abondance.



COULEURS YIN

Les couleurs apaisantes comme le bleu clair, le vert pâle ou le blanc conviennent aux zones de préparation et de travail pour apporter sérénité et calme.



MATÉRIAUX NATURELS

Le bois et la pierre apportent stabilité et vitalité. Utilisez des matériaux naturels pour vos surfaces et meubles afin de créer une atmosphère d'équilibre.



L'harmonie des couleurs et des matériaux dans votre cuisine est essentielle pour maximiser l'énergie positive et transformer votre espace.



5

L'EAU, LA VIE ET
L'ENERGIE

HOLOS-HOME.COM

L'INTENTION, L'EAU ET LE NETTOYAGE EN FENG SHUI TIBÉTAIN

1. L'intention dans la cuisine

Chaque fois que vous préparez un repas, vous avez l'opportunité d'infuser votre énergie dans la nourriture. En cuisinant avec intention, vous pouvez apporter des bienfaits énergétiques à vos repas et à votre famille.

Avant de commencer, prenez un moment pour poser l'intention que les aliments que vous préparez nourrissent et guérissent.

2. L'action de grâce :

Prenez le temps de remercier tous ceux qui ont contribué à la préparation de votre repas : les producteurs, les récolteurs, les transporteurs, et vous-même pour l'effort que vous mettez dans la préparation. Cette pratique renforce l'énergie positive dans la cuisine.

3. L'importance de l'eau :

L'eau est essentielle à la vie. En Feng Shui tibétain, l'eau doit être purifiée et énergisée. Vous pouvez utiliser un symbole comme la Fleur de Vie sous votre carafe ou simplement

utiliser l'intention pour dynamiser l'eau que vous consommez.

4. Le nettoyage énergétique

Selon moi le nettoyage physique d'un espace est crucial pour libérer les énergies stagnantes et créer une ambiance propice au bien-être. Je vous recommande un nettoyage régulier de la cuisine non seulement pour des raisons pratiques mais aussi pour purifier l'espace des énergies négatives accumulées.

Utilisez des produits naturels comme le vinaigre blanc ou des huiles essentielles (lavande, eucalyptus) pour purifier l'air et réactiver les énergies.

Il est également conseillé de pratiquer un nettoyage symbolique, en utilisant la fumée de sauge ou de palo santo pour purifier les énergies.

Nettoyer les surfaces, vider les tiroirs et jeter les objets inutiles ou cassés sont des actions simples mais efficaces pour favoriser une énergie nouvelle dans la cuisine.



Vous avez maintenant les outils nécessaires pour transformer votre cuisine en un espace énergétiquement équilibré et harmonieux. En appliquant ces principes de Feng Shui tibétain, vous créez un environnement qui soutient votre santé, votre prospérité et votre bien-être.

Ne laissez pas une cuisine mal agencée perturber votre bien-être.

Il est temps de passer à l'action pour créer un espace qui nourrit votre énergie et votre vie.

Réservez dès maintenant votre coaching personnalisé de 2 heures pour transformer non seulement votre cuisine, mais l'ensemble de votre maison.

Ensemble, nous allons travailler à créer un environnement équilibré qui vous soutient dans tous les aspects de votre vie.

“

*Votre espace de vie est un
miroir de votre bien-être
intérieur. En harmonisant
votre environnement, vous
nourrissez non seulement votre
maison, mais aussi votre âme.*

-
Amandine Kortulewski
Fondatrice & Dirigeante
de Holos Home®

H O L O S - H O M E . C O M

BONUS : Le Bagua – Le Carré Magique du Feng Shui

Chaque zone de votre maison correspond à un aspect de votre vie :

<p>Abondance Prospérité 4</p>	<p>Réputation Respect de soi 9</p>	<p>Relations - amour 2</p>
<p>Santé Famille Amis 3</p>	<p>Paix, santé intérieur équilibre 5</p>	<p>Enfants créativité, spiritualité, projet 7</p>
<p>Connaissances sagesse - 8</p>	<p>Carrière, destinée 1</p>	<p>Bienfaiteurs, voyages 6</p>





HOLOS

HÖME

Amandine KORTULEWSKI



+33 6 67 37 12 33



contact@holos-home.com



www.holos-home.com



[amandineholoshome](https://www.instagram.com/amandineholoshome)

Réservez votre coaching personnalisé
dès maintenant

Profitez de 20% de réduction sur mes séances de
coaching de 2 heures !

Cette offre est réservée aux lecteurs de cet e-book
et est valable jusqu'à fin juin 2025.

Ne laissez pas cette opportunité passer !

<https://www.holos-home.com/contact>