

Programme

Energétique Chinoise & Reiki 1^{er} degré

Intervenante Stéphanie PICARD



Stage Reiki Mikao Usui 1^{er} Degré –Shoden
Samedi de 09h 30 à 17h 30 – dimanche de 9h30 à 17h00



Le Reiki est une méthode naturelle d'harmonisation énergétique et de développement personnel qui favorise le bien-être global. Il agit sur les plans physique, émotionnel et psychique.

Le Reiki est un chemin qui aide à mieux vivre avec soi-même et les autres. Le Reiki est un art sacré, un chemin de transformation qui nous permet d'exprimer dans notre vie ce que nous sommes inconditionnellement.

Les bienfaits du Reiki

- renforce le processus naturel d'auto-guérison du corps
- renforce la confiance en soi
- permet d'évacuer les émotions négatives, les angoisses, évacue le stress quotidien
- permet de retrouver un sommeil réparateur, de se régénérer, de retrouver son énergie
- agit sur les schémas des comportements émotionnels et mentaux
- améliore les relations, renforce notre qualité d'écoute

Le Reiki agit en synergie avec toutes les méthodes thérapeutiques : médicales, manuelles, naturelles, psychologiques...mais il ne peut se substituer à un avis ou traitement médical.

Les enseignements du Reiki USUI 1^{er} °

- Les 4 initiations
- L'histoire du Reiki
- Qu'est-ce que le Reiki ? Comment fonctionne t-il ? Pour qui ?
- Les 5 préceptes fondamentaux du Reiki : pour soi et dans le partage – leurs relations avec les 5 organes trésors selon l'énergétique chinoise
- Les positions de mains sur soi et autrui
- L'auto traitement et le traitement aux autres
- Harmonisation des chakras – liaison entre le corps et l'esprit
- Méthodes de méditation, l'attitude intérieure
- Qi gong et respiration pour le bien-être du praticien.