

**NOUVELLE FORMULE!**

**ÉPARGNE**  
PEE ET PERCO, VOTRE PATRON  
COTISE POUR VOUS!

**NOTEBOOK**  
LE COIN DES  
BONNES AFFAIRES

MARS 2013 - N° 273

# RÉPONSE! A TOUT!

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE [WWW.REPONSEATOUT.COM](http://WWW.REPONSEATOUT.COM)



**CHÔMAGE**

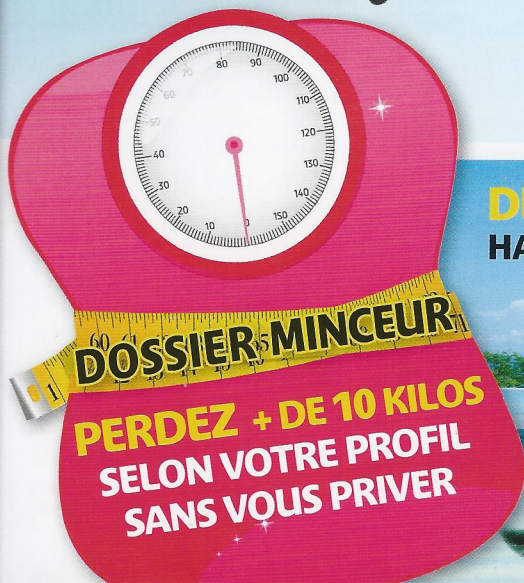
TOUTES LES AIDES  
AUXQUELLES VOUS  
AVEZ DROIT

**+ de 240 000 POSTES  
À POURVOIR**

LES SECTEURS  
QUI **RECRUTENT**  
EN 2013

**LA FRANCHISE**  
UN FILON À SUIVRE  
EN 8 ÉTAPES

**ÇA RAPPORTE!**  
LES GRANDES MARQUES  
ACHÈTENT VOS IDÉES



**DOSSIER MINCEUR**  
**PERDEZ + DE 10 KILOS**  
SELON VOTRE PROFIL  
SANS VOUS PRIVER

**DÉCO FENG SHUI**  
HARMONISEZ VOTRE MAISON

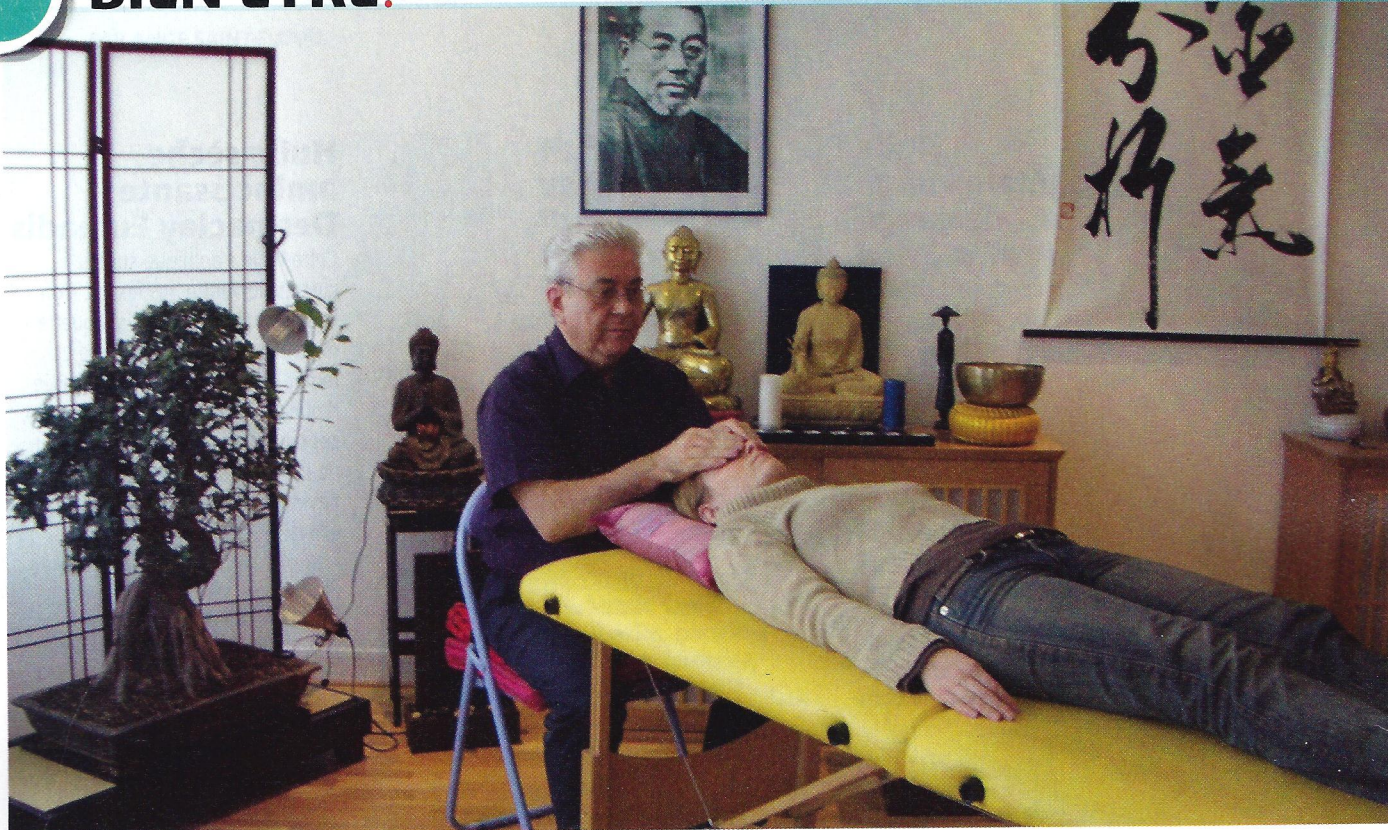


**AU TRAVAIL,  
A-T-ON LE DROIT  
DE VOUS SURVEILLER?**

PRIX EXPORT : BEL 3,99 € - LUX 4,20 € - DOM 4,30 € - N.CAL 5,50 CFP -  
POL.S 6,60 CFP - POL.A 13,00 CFP

M 03713 - 273S - F: 3,50 € - RD





© FOTOLIA  
**Laurène Poisson**

# Une lectrice a testé une séance de reiki

« **C**hristian Mortier m'accueille, avenant. Il m'invite à m'installer dans un confortable fauteuil avant la séance. Ensuite, je m'allonge sur la table de reiki, Christian me dit de me détendre, de profiter totalement du moment, que j'aurai le temps de revenir à moi doucement après la séance. Je ferme les yeux, il commence à positionner ses mains au-dessus de ma tête durant quelques minutes, puis au-dessus de mes yeux, pose ses mains sur mon crâne, sous mes épaules, sur mes épaules, puis au-dessus de mon sternum (j'ai aimé ce moment, à la fois sécurisant et angoissant, car je manque un peu de souffle, ma gorge se crispe et se ferme), puis il continue et pose ses mains sur mon ventre, mes aines, les place sous mes hanches, mes genoux et mes pieds. Enfin, il positionne à nouveau ses mains au-dessus de ma tête. Sans réellement me toucher, elle m'aident à me détendre et à canaliser mon énergie. En fonction de leur positionnement, j'ai des sensations différentes. Ma relaxation se fait petit à petit. La séance se termine au bout de 45 minutes : je me sens fatiguée, totalement détendue, libérée de toute tension, libre face à moi-même. Je m'étire comme si j'avais dormi pendant des heures, d'un sommeil profond. Je suis bien, heureuse, comblée par le moment



**Christian Mortier**, bouddhiste, psychanalyste, puis professeur de reiki, fondateur de l'institut de reiki et de la Fédération française de reiki traditionnel (FFRT), et créateur du label Reikibunseki®.

**Reiki traditionnel, séance sur RDV : 14, rue de Plaisance, 75014 Paris. Tél. : 01 44 40 29 50. Tarif : 80 € pour 1 heure.**

présent. J'ai froid et je me lève pour m'asseoir à nouveau dans le fauteuil douillet. J'ai vécu cette séance entre méditation et relaxation. Cela m'a permis de lâcher prise et de profiter du moment présent. Qu'elle est étrange, cette sensation d'osmose entre le corps et l'esprit ! »

### À quoi ça sert ?

Le reiki aide à mieux affronter les situations qui se présentent à nous. Il sert de régulateur naturel. Les séances permettent d'optimiser l'énergie au quotidien comme stimulant naturel (joie de vivre et bien-être). Il rétablit l'équilibre par une sérénité qui redonne confiance en soi. Il permet de transformer positivement les émotions conflictuelles comme la colère, la haine, la jalousie, un attachement trop important... Le reiki est conseillé en accompagnement de la douleur ou de maladies, en complément du corps médical, en cas de fragilité psychologique, de perte de repères, pour soutenir les personnes en fin de vie... Le choix du praticien est essentiel. Le reiki aide à diminuer le stress, l'anxiété, l'angoisse, l'insomnie, les maux psychosomatiques (dos, ventre, tête...). Nombreux sont les enfants de plus de 4 ans qui viennent au centre, mais l'approche est différente.