



La relaxation méditative par le toucher, voie simple et accessible à tous

Aujourd'hui, 60% de la population sollicite des pratiques pour la santé, à la recherche d'une solution globale pour apaiser le corps et le mental. « Il faut aller chercher cet apaisement et ses réponses en soi ! » Une phrase que l'on entend partout. Tout le monde est d'accord pour cela, mais comment faire ?

Une connaissance de soi via le psychocorporel

Le Reiki Traditionnel permet de mieux se connaître et d'apprendre à aller chercher en soi ses capacités innées et ses ressources naturelles, déjà présentes, mais plus ou moins annihilées dans leur expression par les tensions accumulées au niveau du corps et de l'esprit.

Cette pratique, libératrice des tensions du corps et de l'esprit, permet de rétablir la circulation des énergies internes et aide chacun à atteindre son bien-être psychocorporel, pour s'inscrire progressivement sur une voie de mieux-être durable.



Les outils : une méditation laïque simple, en pleine conscience, et le toucher



Le Reiki Traditionnel repose sur la méditation effectuée durant une séance, et sur le toucher.

La méditation est un état de présence consistant à être pleinement conscient de ce que l'on fait, 'être avec' l'action que l'on effectue, quelle qu'elle soit, dans tous les actes de la vie quotidienne, ici et maintenant, pour se retrouver intérieurement. Toute méditation étant de la pleine conscience, les éléments utilisés dans celle-ci diffèrent selon les pédagogies. La pédagogie de notre pratique repose sur des éléments simples, mais efficaces, pour rendre accessible à tous la compréhension du sens et de la mise en place de la méditation.

Concernant le toucher, il suffit de poser les mains sur des points spécifiques du corps. Le toucher, à l'effet relaxant, permet alors à la personne d'aller dans sa profondeur.

Pratiquer sur soi et sur les autres

Le Reiki pratiqué sur soi a pour vocation de répondre à une demande de développement personnel : mieux se connaître, mieux faire face à certaines périodes ou situations en sachant évacuer son stress et ses tensions.

Il y a d'autres avantages, comme le développement d'un contact qualitatif avec son entourage : la diminution de tension, en soi, permet d'être plus disponible dans sa relation aux autres et de répercuter son mieux-être dans son foyer.

Le Reiki pratiqué sur autrui sert à dispenser des séances pour apporter ponctuellement du bien-être à ses proches – en général au quotidien, mais également lorsqu'ils ont besoin de soutien, traversant des périodes un peu



chargées : enfants 'speeds', stress des examens, douleurs dues à des maladies...

La pratique sur soi s'effectue assis confortablement sur une chaise. Quant à la pratique sur les autres, elle consiste à laisser la personne s'allonger confortablement, à poser ses mains sur des points spécifiques de son corps, avec un toucher léger, et de pratiquer une méditation laïque simple, en pleine conscience. Cela permet à la personne d'entrer dans sa propre relaxation méditative, pour faire appel à ses ressources naturelles.

Ce qu'est le Reiki Traditionnel, ce qu'il n'est pas

Le Reiki est une voie naturelle menant à un équilibre du corps et de l'esprit. Pour cela, il a pour vocation de libérer les tensions générant des maux quotidiens, tels que les fatigues, le stress, les douleurs et tensions régulières, les pensées parasites, l'anxiété et l'angoisse.

Le Reiki n'est pas une pratique médicale (conventionnelle ou non conventionnelle) : il n'a pas pour vocation de soigner des symptômes médicaux.

Le Reiki n'est pas une pratique psychothérapeutique : il permet de travailler sur les ressentis ; il n'est pas basé sur des analyses, ni centré sur une démarche avec un travail mental.

Le Reiki n'est pas une pratique miraculeuse ou de pensée magique : l'explication de son fonctionnement n'a rien à voir avec des concepts new age ou d'énergie universelle de vie.



Où se former au Reiki Traditionnel

FormaReiki dispense des formations courtes, avec des stages d'une journée pour découvrir le Reiki Traditionnel, en pratique sur soi et sur les autres. L'apprentissage mène à l'application possible quotidienne, à la maison, d'une méthode de bien-être, naturelle et directe, reposant sur une approche psychocorporelle. Cette méthode est issue des techniques manuelles du fondateur du Reiki, Mikao USUI, des recherches actuelles en science de l'esprit de la relaxation et de la méditation effectuées par notre fédération, la Fédération Française de Reiki Traditionnel, ainsi que d'une approche pédagogique laïque, occidentale et contemporaine.

Le suivi de cette formation courte mène également à la possibilité de poursuivre un cursus de formation longue, à l'Institut de Reiki, pour acquérir une connaissance plus complète de soi et/ou des compétences professionnelles – sachant que l'Institut de Reiki dispense un cursus accrédité sur le plan européen pour la délivrance de diplômes BAC+3 en Reiki professionnel.

Contact Presse : Estelle IVANEZ / tél. : 09.72.47.78.47 / email : administration@formareiki.com – 11 Rue Cels – 75014 Paris

A propos de FormaReiki

FormaReiki est un organisme de développement personnel créé en 2013 et intégré depuis à la Fédération Française de Reiki Traditionnel (F.F.R.T.), elle-même certifiée ISO 9001 et garante de la dispense professionnelle et éthique du Reiki – que ce soit en cabinet et en formation.

Il est également adhérent du Syndicat National du Reiki et des Reikiologues (SNRR).

FormaReiki a également un partenariat avec l'Institut de Reiki, accrédité par la Fédération Européenne des Ecoles (membre du Conseil de l'Europe) pour délivrer un Diplôme Européen d'Etudes Supérieures (Bachelor BAC+3) en Reiki professionnel (Reikiologie) : FormaReiki, avec sa pédagogie intégrative, prépare les personnes qui se forment en son sein aux bases du Reiki, nécessaire pour intégrer ensuite le cursus de formation longue à l'Institut de Reiki.

www.formareiki.com