

# YOGA esprit

www.esprityoga.fr

ÉNERGIE ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE

**DOSSIER**  
Yoga  
et cycles  
féminins

**DORMIR**  
Le secret  
d'un sommeil  
régénérant

**11**  
postures  
pour un  
réveil en  
douceur

**BARBECUE**  
Découvrez  
nos grillades  
veggy

**VACANCES**  
100 % YOGA  
Profitons de l'été  
pour pratiquer !

# RELAXATION

*Apaiser l'esprit et lâcher prise*

NUMÉRO 20 | JUILLET/AOÛT 2014

M 04426 - 20 - F: 4,50 € - RD



Belgique: 5,00 € • Luxembourg: 5,00 € • Suisse: 8,10 FS  
Canada: 7,99 CAD • Maroc: 45 MAD • la Réunion: 5,20 €



## Le reiki : la force de l'énergie

« Je ne sais pas pourquoi mais je ne me sens pas bien », qui n'a jamais ressenti ce mal-être ? Le reiki, alliant relaxation et méditation par le toucher peut être d'une aide précieuse. Fondé en 1922 par le Japonais Mikao Usui, le reiki contraction de *rei* (esprit) et (*ki*) (énergie), signifie "énergie de l'esprit". Il aide à surmonter stress et pressions, somatisation et fatigue. Lors d'une séance, le praticien effectue un travail de méditation et, avec un toucher spécifique, il permet à la personne d'entrer dans sa propre relaxation méditative et d'aller chercher en soi des réponses. Non réglementé, le reiki est hélas une appellation utilisée parfois à mauvais escient, il est capital de se renseigner auprès de la Fédération Française de Reiki Traditionnel (FFRT). L'Institut de Reiki, à Paris propose des stages découverte. **En savoir plus :** [www.institut-reiki.com](http://www.institut-reiki.com)

