

## La Reikiologie pour profiter pleinement de l'été

Le temps des vacances est arrivé et chacun se réjouit devant les beaux jours qui l'attendent. Cependant, il n'est pas rare que le début de nos vacances soit gâché par un manque d'entrain, de la fatigue récurrente, voire pour certains, des symptômes passagers.

Que faire alors pour profiter pleinement des vacances tant attendues et s'accorder enfin cette pause bien méritée ? C'est le rôle de la reikiologie : vous aider à vivre une transition de rythme travail – vacances, en douceur pour rester en bonne santé.

### La Reikiologie : trouver une dynamique dans l'apaisement

---

Qui n'a pas entendu dire : « Ce n'est tout de même pas de chance ! A chaque fois que je suis en vacances, je n'ai plus d'énergie la 1<sup>ère</sup> semaine et je ne peux pas profiter de mes congés ! »

Certains passent leur temps à dormir – durant les 1ers jours. D'autres tombent même malades...

En un mot, avec le cumul de tensions et fatigue au travail tout au long de l'année, le trop plein finit par sortir dès que l'on passe d'un rythme de travail au rythme des vacances.

Ce que recherchent les personnes dans ce cas, c'est avant tout de pouvoir s'apaiser grâce aux vacances, tout en profitant pleinement de ce temps qui leur est accordé.

La Reikiologie allie relaxation et méditation par le toucher pour permettre à chacun d'évacuer ses tensions et sa fatigue en douceur, tout en allant puiser en lui ses ressources dynamisantes.

Les séances optimisent notre énergie au quotidien. En ce sens, la Reikiologie est un régulateur et un stimulant naturel.



Crédit Photo : 123 RF

### Comment se déroule une séance de Reikiologie ?

---

Une séance dure 1 heure. La personne est allongée, habillée, et n'a rien à faire. Pendant ce temps, le reikiologue pratique un travail de méditation tout en posant ses mains sur des points précis du corps de la personne, avec un toucher fixe et léger. Au fur et à mesure, la personne se libère de ses tensions accumulées, ce qui laisse place à sa dynamique naturelle.

Comme la reikiologie est une pratique de prévention de la santé et d'hygiène de vie, il est clair qu'il vaut mieux bénéficier régulièrement de séances en amont pour éviter cette phase de « yoyo abrupt », lors du passage du travail aux vacances.

Pour les personnes désireuses de bénéficier de séances uniquement pour entamer au mieux leurs vacances, 3-4 séances seront excellentes.

## Les effets de la Reikiologie sont cliniquement prouvés

---

Après une étude clinique en laboratoire français, agréé par le Ministère de la Santé comme centre d'expérimentation clinique, et menée sous contrôle médical, les effets de bien-être et d'antistress de la pratique de Reikiologie sont **cliniquement prouvés, dès la première séance de 45 minutes.**

L'étude a révélé une baisse du stress d'environ 36% chez 95% des bénéficiaires. Elle a également montré un effet notable de transformation naturelle du mal-être en bien-être, et une diminution de la pression artérielle systolique.



Crédit Photo : Fotolia

## Qui sont les reikiologues ?

---

Ce sont des professionnels du bien-être sous supervision continue, même une fois leur diplôme en poche. Ils oeuvrent ainsi dans un cadre réglementé, afin d'assurer aux personnes qui viennent les consulter, des prestations de qualité et en toute sécurité.

Aussi, tout reikiologue est forcément enregistré à la Fédération Française de Reiki Traditionnel et indiqué sur son annuaire en ligne, [www.ffrt.fr](http://www.ffrt.fr)

## Où se former à la Reikiologie ?

---

Formations de **développement personnel** : 1 journée découverte pour débutant, [Académie de Pleine Présence](#)

Formation de développement personnel, 5 jours de formation pour devenir Praticien de reiki pour soi et ses proches, [Académie de Pleine Présence](#)

Formations professionnelles, pour **pratiquer sur tout public** : 34 jours, [Institut de Reiki](#)

**Contact Presse** : Estelle IVANEZ / tél. : 01.44.40.29.50 / email : [presse@ffrt.fr](mailto:presse@ffrt.fr) / FFRT – 11 Rue Cels – 75014 Paris

### **A propos de la Fédération Française de Reiki Traditionnel / FFRT**

Depuis sa création en mars 2002, la FFRT apporte aux professionnels du reiki des référentiels de formation et de compétences dans un cadre éthique et déontologique. La Reikiologie, forme professionnelle du reiki validée par un cursus académique européen (système ECTS), est une méthode de bien-être par l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher.

La Reikiologie est la forme du reiki respectueuse du sens d'origine donné par le fondateur japonais Mikao Usui. Elle ne s'inscrit pas dans les méthodes déviées sur l'énergie, recourant à l'énergie universelle et les rituels initiatiques. Son approche n'est pas basée sur les croyances et le conditionnement du placebo observé dans ces méthodes, et ne favorise pas les déviations thérapeutiques.

Les effets de bien-être et de réduction du stress de la Reikiologie sont cliniquement prouvés (laboratoire agréé par le Ministère de la Santé). La FFRT est certifiée ISO 9001, norme internationale de qualité, à laquelle sont aussi soumis ses 2 organismes de formation intégrés, l'Institut de Reiki et l'Académie de Pleine Présence. Depuis 2014, ses professionnels bénéficient d'une Certification de Personne Reikiologie, un certificat de compétences délivré par DEKRA Certification.

[www.ffrt.fr](http://www.ffrt.fr)