

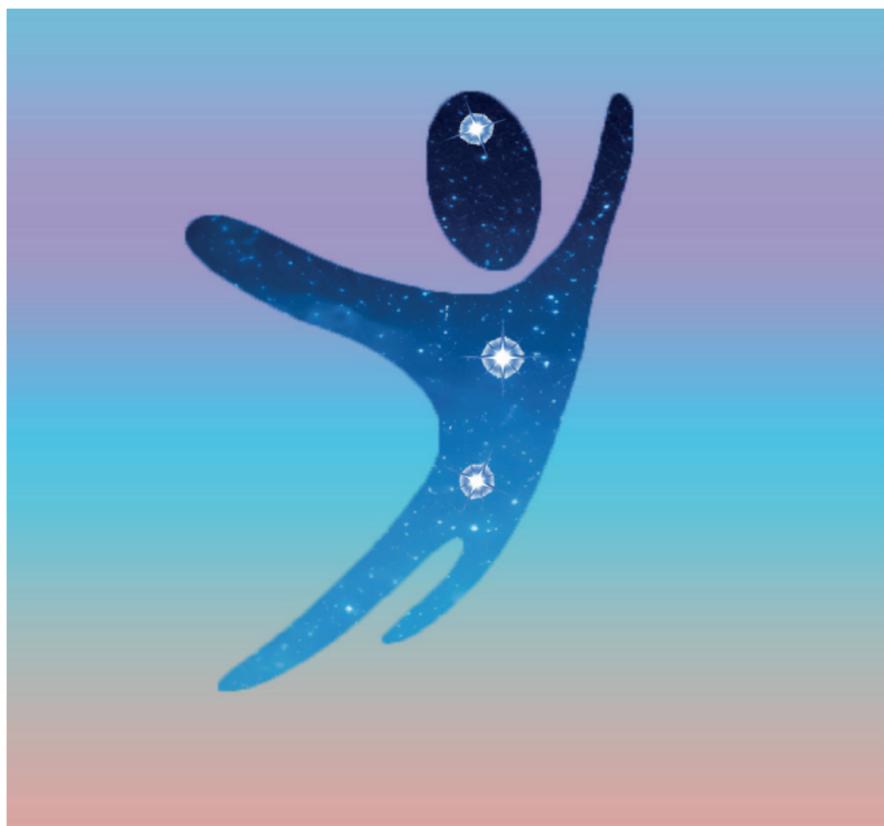
# REIKI SOLIDAIRE

Arts énergétiques  
& Méditation laïque

Corrèze /  
Limousin

靈氣

- ▶ Qu'est-ce-que Reiki ?
- ▶ Quels sont les bienfaits du Reiki ?
- ▶ Questions que vous pouvez vous poser
- ▶ Accès facilité grâce au bénévolat
- ▶ Stages / ateliers Reiki et Méditation laïque
- ▶ Toute personne peut apprendre le Reiki



## ► Qu'est-ce-que Reiki ?

Créé au début du 20<sup>ème</sup> siècle au Japon par Mikao Usui, cet art énergétique puise ses origines, dans le Tao, le shinto, le bouddhisme zen... (à l'instar de certains arts martiaux).



Le Reiki est un soin énergétique s'appliquant par apposition des mains. Il apporte un ressourcement global et profond aux niveaux physique, mental, émotionnel et spirituel.

Le centre Harmonythera pratique le **Reiki Usui Traditionnel**. D'un abord **laïc**, exempt de concepts «new-âge» et religieux, celui-ci respecte les convictions, les croyances de chacun.

Les séances de Reiki sont dispensées par un praticien certifié ou administrées par soi-même si l'on a été initié (stage sur 2 ou 3 journées) par un professeur de Reiki certifié.

Les séances ou la pratique régulière du Reiki aide à nous libérer des émotions perturbatrices, de nous sentir en paix, de retrouver la confiance, l'énergie et la sérénité.

Les conséquences sont : un bon moral au quotidien, des capacités d'autoguérison optimisées et une meilleure santé.

*Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), le Reiki contribue de manière positive à une bonne santé mentale.*

### **Vous souhaitez savoir si le Reiki peut vous aider ?**

Prenez RDV pour tester une séance ou simplement vous renseigner directement auprès d'un praticien certifié.

**06 44 38 33 66**

**Séances en cabinet ou à domicile**

**Possibilité d'intervention en Ehpad et milieu hospitalier**

## ► Quels sont les bienfaits du Reiki ?

**Le Reiki, art de guérison et d'évolution personnelle, apporte des bienfaits à plusieurs niveaux :**

### ● **Au niveau physique**

Renforce et équilibre les énergies dans le corps,  
Apaise l'inconfort physique (raideurs, tensions, douleurs...),  
Stimule et augmente l'énergie vitale,  
Renforce le système immunitaire,  
Améliore la qualité de sommeil,  
Accélère le processus d'auto-guérison ...

### ● **Au niveau mental**

Optimise la relaxation,  
Favorise le lâcher prise,  
Réduit le stress et les tensions,  
Clarifie les pensées,  
Accroît le positivisme,  
Stimule la pleine conscience ...

### ● **Au niveau émotionnel**

Calme et libère l'anxiété,  
Réduit le stress émotionnel,  
Dissipe la rancœur et la colère,  
Encourage la confiance en soi et l'enthousiasme,  
Stimule la concentration, la conscience et l'acceptation,  
Libère les blocages et les peurs ancrées dans le passé ...

### ● **Au niveau spirituel**

Induit la quiétude et la paix intérieure (équanimité),  
Stimule et accroît la conscience spirituelle,  
Éveille et stimule l'intuition et le discernement,  
Ouvre la perception de nos choix primordiaux,  
Favorise la guérison spirituelle (sans connotation religieuse)...

***En plus du soin par les mains, le Reiki propose des outils de progression personnelle et spirituelle, des pratiques méditatives, des sons thérapeutiques, des mouvements énergétiques... que l'on peut découvrir durant les stages et ateliers qui sont organisés en Corrèze/Limousin ainsi qu'en Franche-Comté (possibilité d'autres régions).***

## ► Questions que vous pouvez vous poser :

### ***Combien de temps dure une séance ?***

Selon les besoins, une séance dure entre 45mn et 1h30.

### ***Faut-il plusieurs séances ?***

Une séance apportera dans la globalité du corps, l'énergie nécessaire pour vous « recharger », ce qui vous procurera un état profond de relaxation et un grand sentiment de bien être. Une phase de «détoxification» s'enclenchera et vos capacités naturelles d'autoguérison commenceront à se manifester. Bien que très agréable et absolument bénéfique, une séance ne suffit pas toujours pour un rétablissement durable. Une à trois séances supplémentaires peuvent être nécessaires. **Si nécessaire, il est possible d'obtenir des séances à domicile.**

### ***Que ressent-on durant et après une séance ?***

Le Reiki est une thérapie douce, holistique et non invasive. Pratiqué selon la méthode traditionnelle transmise depuis Mikao Usui, le Reiki n'entraîne pas d'effets secondaires nocifs. Durant la séance vous pouvez sentir l'énergie vous traverser de la tête aux pieds et inversement, circuler dans certaines parties du corps, débloquer des tensions physiques et/ou nerveuses. Durant cet état de relaxation profonde, des couleurs ou des images peuvent vous apparaître. Il n'est pas rare de s'endormir. Dans les jours suivant votre séance, vous pourrez ressentir et observer des effets physiques liés à l'autoguérison, (par les urines, règles abondantes, sueurs...) mais aussi psychiques (rêves inhabituels, manifestation et verbalisation d'émotions refoulées...).

### ***Quel est le coût d'une séance ?***

Le prix des séances varie de 30 à 60 € selon leur nombre et leur durée. Si vous êtes recommandé(e) par un professionnel de santé ou si vous avez un faible revenu, une remise solidaire de 20 € est consentie (séances gratuites sous certaines conditions).

### ***Le Reiki peut-il se substituer à une visite chez le médecin ?***

En aucun cas ! Le Reiki reste une Thérapie Complémentaire.

### ***Le Reiki est-il remboursé par les assurances maladie ?***

En France les Thérapies Complémentaires Alternatives (TCA) ne sont pas prises en charge par l'assurance maladie pour l'instant. Cependant, certaines mutuelles les remboursent (renseignez-vous).

## ► Accès facilité grâce au bénévolat

**Rendre accessible les soins Reiki en Haute et Moyenne Corrèze, c'est la vocation de l'association «Reiki et Arts énergétiques pour tous».**

Si vous êtes atteint(e) d'une pathologie chronique, si vous êtes en cours de chimiothérapie, si vous êtes concerné(e) par un burn-out ou un mal-être profond, des séances régulières de Reiki pourront être une source de mieux-être.

Cependant, si le coût de ces séances peut être un frein important, l'association et les praticiens bénévoles adhérents proposent des séances de Reiki sur un principe de donation libre et même gratuitement dans certains cas.

Que vous souffriez d'une maladie de longue durée, que vous soyez aidant ou que vous-vous sentiez simplement solidaire de nos actions, vous pouvez adhérer à l'association ou effectuer une donation libre. En tant que membre soutenant, vous bénéficierez d'une séance de Reiki pour des soins préventifs de bien-être et de relaxation ou pour d'autres besoins (stress, anxiété, problèmes de sommeil...).

## ► Stages et ateliers Reiki

**L'art du Reiki a la vocation d'être partagé. C'est pourquoi il est enseigné de maîtres à étudiant depuis plus d'un siècle.**

A la base, on apprend et on utilise le Reiki pour soi-même, pour augmenter notre propre niveau énergétique et pour mieux appréhender les difficultés de la vie quotidienne.

En auto-généralisant toute l'énergie vitale dont notre corps a besoin, nous rétablissons notre harmonie naturelle, nous restaurons et préservons un état de santé durable.

En plus de nous aider à être de mieux en mieux dans notre corps, la pratique régulière du Reiki augmente la qualité de notre ancrage, notre présence aux autres et en nous-même (alignement et harmonisation corps/cœur/esprit).

Après avoir acquis et intégrés les gestes et l'intention justes pour nous-même et notre plus grand bien, nous pourrons alors prodiguer des séances de Reiki pour d'autres personnes.

## ► Toute personne peut apprendre le Reiki

### Trois niveaux d'enseignement :

- Reiki premier degré (niveau débutant-e)\* :  
Connaissances fondamentales du Reiki, les 5 piliers du système Usui, protocoles simples d'apposition des mains, (sur soi ou sur une autre personne), pratiques de méditation...

- Reiki deuxième degré (niveau praticien-ne)\* :  
Protocoles d'harmonisation des aspects mentaux et émotionnels. Utilisation d'autres manières de procéder que l'apposition des mains (sons vibratoires, symboles, soins à distance, méditation de pleine conscience...).

- Reiki troisième degré (niveau maître-praticien-ne)\* :  
Complète le cycle d'apprentissage Reiki sur trois niveaux. Après l'exploration des guérisons physiques et psychiques, nous élargissons notre conscience vers notre propre guérison spirituelle (activer nos choix primordiaux, développer l'intuition...) et ainsi pratiquer des soins de manière plus intuitive et subtile sur soi et sur autrui.

\* Dates et programmes sur [www.harmonythera.fr](http://www.harmonythera.fr) > stages

*S'initier au Reiki est une aide précieuse aux personnels soignants soumis quotidiennement à des moments de stress physique et émotionnel, aux thérapeutes, aux aidants auprès de malades et personnes dépendantes, ainsi qu'à toute personne exerçant des services de bien-être et de confort (esthéticiennes, masseuses, coiffeuses...).*

## Pour vous renseigner ou nous contacter :

**Reiki et Arts énergétiques pour tous**

**Centre Harmonythera**

25 bis rue de la Borie - 19300 Égletons

Tél. 06 44 38 33 66

Courriel : [harmonythera@gmail.com](mailto:harmonythera@gmail.com)

[www.harmonythera.fr](http://www.harmonythera.fr) ● Facebook : [harmonythera](https://www.facebook.com/harmonythera)

