

# Programme Stage « Initiation au 1<sup>er</sup> degré de Reiki – Shôden »

## **Présentation :**

Le Reiki est une technique énergétique d'origine japonaise qui permet :

- Réaliser des soins énergétiques sur soi-même mais également sur autrui
- D'atteindre un équilibre mental et émotionnel afin d'évoluer en paix dans sa vie courante

Durant ce stage de Reiki, vous apprendrez le premier degré du Reiki, appelé également Shôden. Ce niveau permet d'apprendre les bases de la pratique Reiki.

## **Ce que vous allez apprendre :**

- ✓ Vous allez découvrir ce qu'est le Reiki et comment il se pratique. Vous allez comprendre ses différentes évolutions depuis sa découverte jusqu'à aujourd'hui. Vous allez également appréhender son côté spirituel qui permet de travailler son développement personnel.
- ✓ Vous verrez comment intégrer les préceptes Reiki dans votre vie quotidienne afin d'évoluer émotionnellement et mentalement de façon harmonieuse et équilibrée.
- ✓ Vous apprendrez à capter l'énergie Reiki, à la ressentir et à vous en servir pour réaliser des soins énergétiques aussi bien sur vous que pour vos proches.
- ✓ Vous renforcerez votre énergie interne afin d'améliorer votre santé, vos défenses immunitaires mais également votre circulation énergétique interne.
- ✓ Vous allez comprendre ce que sont les chakras, leur fonctionnement, leurs rôles dans le fonctionnement énergétique de votre corps mais également leur influence sur votre comportement.

## **Ce que vous saurez faire :**

- Réaliser un soin complet du corps
- Réaliser un soin énergétique spécial chakras
- Réaliser un auto-soin énergétique afin de prendre soin de vous-même et de votre corps

# Programme Stage « Initiation au 1<sup>er</sup> degré de Reiki – Shôden »

## **Programme :**

Présentation de l'enseignant et des participants  
Présentation du Reiki : histoire, lignée jusqu'à aujourd'hui  
Origine de la maladie et présentation des cinq préceptes  
Méditation classique et Méditation Gassho  
Les positions de bases du soin Reiki en auto-traitement (sur-soi-même)  
Les positions de bases du soin Reiki sur autrui  
L'importance du Tanden, centre énergétique  
Respiration lumière – Joshin Kokyu Ho  
Méthode de nettoyage des mauvaises énergies - Kenyoku Ho  
La fontaine Reiki - Reiki Shyawa No Gi Ho  
Les 7 chakras – présentation et rôles  
Traitement des chakras  
Harmonisation des Chakras  
Méthode pour Augmenter son énergie avec Hasurei Ho  
3 initiations – Reiju  
Questions/réponses

## **A savoir :**

Ce stage s'effectue sur un période de deux jours de 10h00 à 18h00 le samedi et de 09h00 à 17h00 le dimanche. Une pause repas de 1 heure est prévue.

Afin de garantir un stage de qualité, le nombre de participants est limité à 8 personnes. En effet, la transmission de l'enseignement dans de bonnes conditions est primordiale.

Ce stage de Reiki est un stage vivant. Ainsi, les échanges participants/enseignant et les questions/réponses font partie intégrante de l'enseignement.

Il y a aussi beaucoup de pratique afin d'intégrer physiquement ce que les mots ne peuvent expliquer.

Les initiations au Reiki (Reiju) sont au nombre de 3. Elles sont très importantes car c'est par cette initiation que le canal Reiki est ouvert pour chaque participant.

Ce programme est donné à titre indicatif. Le formateur se réserve le droit de le modifier et d'en modifier l'ordre en fonction de son ressenti.