

# L'Art du REIKI pour tous !

Art énergétique

- *non dogmatique* -

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 art énergétique qui s'applique par les mains. Il procure le bien-être, un ressourcement global et profond, tant aux niveaux physique, mental, émotionnel ou spirituel.

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

Les séances sont dispensées par un praticien et chacun.e peut aussi pratiquer sur soi-même (auto-soins) après avoir été initié.e et formé.e 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 ...

- **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),  
Facilite l'état de pleine conscience,  
Stimule et accroît la conscience spirituelle,  
Éveille et stimule l'intuition et le discernement,  
Ouvre la perception de nos choix primordiaux ...

***Le Centre Harmonythera dispense et enseigne  
la pratique du Reiki Traditionnel Japonais  
(Reiki Usui Ryoho)***

***avec une approche non dogmatique et dans le  
respect des croyances et convictions de chacun.***

## ► 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 Corrèze/Limousin est une des vocations de l'association «Alegria».**

Pour les personnes atteintes d'une pathologie lourde, des séances régulières de Reiki apporte un mieux-être reconnu. L'association Alegria et les praticiens bénévoles adhérents proposent des séances de Reiki sur un principe de donation libre et même gratuitement dans certains cas.

## ► Ateliers et stages de Reiki

**L'art du Reiki a vocation d'être partagé.**

A la base, on apprend et on utilise le Reiki pour soi-même, pour augmenter son 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).

### ***Les ateliers-découverte :***

Des ateliers-découverte d'une demi-journée (après-midi) sont proposés chaque 1<sup>er</sup> samedi du mois.

En participant à l'un de ces ateliers, vous bénéficiez d'une expérience immersive vous permettant de ressentir l'énergie du Reiki, de vous harmoniser et vous ancrer, de savoir si cette pratique vous correspond bien.

### ***Les stages :***

Si vous souhaitez explorer d'avantage le Reiki pour venir en aide à vous-même, à d'autres personnes, aux animaux... Vous pouvez vous inscrire à un stage certifiant, où vous suivrez un enseignement de 2 ou 3 jours (généralement un week-end + une journée optionnelle d'approfondissement).

## ► Toute personne peut apprendre le Reiki

### Trois niveaux d'enseignement :

- Reiki premier degré (niveau débutant-e)\* :

Connaissances fondamentales du Reiki, acquisition de protocoles simples d'apposition des mains, harmonisations énergétiques sur soi ou sur une autre personne.

- 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, approches méditatives et spirituelles du Reiki).

- 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 <https://www.harmonythera.fr> > stages

### Pour vous renseigner ou nous contacter :

**Centre Harmonythera** (séances et ateliers) :

25 bis rue de la Borie - 19300 Égletons - 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)

**Association Alegria** (actions bénévoles) :

19100 - Brive la Gaillarde : 06 07 41 78 37

Courriel : [alegriafrance@hotmail.com](mailto:alegriafrance@hotmail.com)



Scannez ce QRcode