

## Qu'est-ce que le reiki ?

Une méthode simple et efficace de bien-être, de santé, de relaxation, de régénération et de revitalisation qui se pratique par le toucher et l'imposition des mains, pour soi et pour les autres.

C'est une méthode traditionnelle au Japon, elle y est enseignée par de nombreuses écoles différentes.

« reiki » signifie « énergie de vie universelle »

### DEROULEMENT D'UNE SEANCE

#### **LE PRATICIEN**

Le praticien se laissera guider par le contact énergétique avec le receveur et par sa propre sagesse intérieure.

Le praticien n'est que le canal par lequel l'énergie Reiki se transmet : c'est-à-dire qu'il ne transmet pas sa propre énergie.

Transmission par les techniques d'imposition des mains, d'effleurage, de pression, de percussion, mais aussi par le regard et le souffle.

#### **LE RECEVEUR – CLIENT**

Le receveur est assis confortablement ou allongé sur une table de massage.

Il conserve toujours ses vêtements.

Le praticien pose ses mains sur (ou au-dessus) des parties du corps définies (ou perçues intuitivement) et laisse l'énergie circuler et agir.

La séance dure environ 45 minutes.