* **PROGRAMME REIKI BIEN ETRE**
* **NIVEAU 1 – PROGRAMME SHODEN**
* ***Durée : 2 JOURS : Dates : 9 & 10 septembre 2017***

***Ensemble nous verrons les points essentiels suivants :***

* Le Reiki, son histoire les fondateurs, la philosophie, les bienfaits et les utilisations possibles
* D’où vient cette énergie ?
* Les corps subtils de l’homme
* Utilisation du Reiki dans son quotidien (nourriture, brûlure, médicaments, plantes …)
* Comment se faire un auto-traitement
* Le détail des positions des mains (positions de base et détaillés)
* Comment travailler pendant 21 jours de suite avec le reiki lors de son auto-traitement.
* Comment se préparer et se protéger pour faire un traitement sur autrui
* Le protocole pour donner un soin aux autres.
* Comment terminer le soin à autrui
* Les 5 idéaux Reiki : Une philosophie de vie conseillée à adopter.
* Comment travailler pour soi, sur soi, avec chacun des idéaux Reiki
* Comment et pourquoi émettre des intentions positives

***Vous apprendrez aussi les techniques japonaises Reiki suivantes :***

* **Byosen :** technique pour ressentir les déséquilibres énergétiques
* **Kenyoku**: technique qui permet de nettoyer sa propre énergie,
* **Méditation Gassho** : méditation pour apaiser le mental

***Comment définir le Reiki simplement ?***

***Le REIKI est une technique de soin holistique d'harmonisation énergétique d’origine japonaise.***

**REIKI** signifie: **"Énergie Universelle de Vie"**.

Elle a été découverte et répandue d’abord par Mikao Usui en 1922, puis par ses étudiants, Sensei Tayashi et Mme Takata. Aujourd’hui il y a des milliers de Maitres Reiki à travers le monde qui pratiquent et qui sont issus de la lignée du fondateur Mikao Usui.

Cette énergie universelle de vie est celle qui est en toute chose, celle qui nous entoure. Elle est considérée comme étant une énergie pure, capable de soigner le corps, le cœur et l'esprit.

On pourrait le comparer aux soins d’acupuncture dont la pratique consiste à placer des aiguilles là où il y a des blocages dans les méridiens énergétiques du corps. La différence avec le Reiki étant qu'au lieu de placer des aiguilles pour faire circuler l’énergie stagnante, le praticien procède par l’imposition de ses mains.

Dans cette technique, les mains peuvent devenir des émetteurs (ou canalisateurs) d'énergie dans le but de débloquer ou de refaire circuler correctement l'énergie à l'intérieur du corps.

***Voici une explication des termes et pratiques Reiki que nous rencontrons dès le Niveau 1 :***

* ***Harmonisations/Initiations***

Au premier degré de Reiki Usui Holy Fire II, vous recevrez le Placement au premier degré de Reiki Usui Holy Fire II qui aura pour effet d’aligner votre taux vibratoire avec celui de l’énergie Reiki. Cette Harmonisation/Initiation, effectuera un “nettoyage énergétique” important qui débutera lors de l’initiation elle-même et se poursuivra pendant les semaines suivantes.  
C’est grâce à ces Harmonisations/Initiations que vous aurez la faculté d’utiliser l’énergie Reiki.

Nous devenons des canaux pour que l’énergie universelle bienfaisante circule en nous afin de le remettre à nous-mêmes en auto soin ou à d’autres personnes.

Chaque élève pourra avoir un ressenti totalement différent sans que cela n’altère en aucune façon la qualité de l’Initiation.

Ressentir les bienfaits du Reiki en tant qu’initié est un grand moment de calme profond, de sérénité et de joie tranquille.

* ***Méditations/Expériences***

Ces méditations/Expériences sont en quelque sorte une préparation pour recevoir l’Harmonisation/Initiation du Niveau I. Ces méditations/Expériences ouvrent notre cœur à l’Amour Divin et nous fait encore mieux appréhender la nature de l’Amour inconditionnel. Chaque méditation est une expérience personnelle et sera vécu différemment par chacun. Elles nous mènent vers une augmentation du taux vibratoire de nos propres énergies et chaque fois un peu plus vers une harmonisation intérieure et une amélioration de vie.

* **Les Cinq Idéaux du Reiki de Mikao Usui**

Le Sensei Usui nous a laissé un important message pour que notre pratique du Reiki prenne tout son sens. Pour lui, ce qu’il a appelé “La recette secrète pour inviter le bonheur” est à la portée de tous et notamment de tout pratiquant de Reiki.

Pour y parvenir, il nous suffit de pratiquer sur nous-mêmes l’auto-traitement le plus régulièrement possible tout en respectant au mieux les consignes de vie évoquées dans les phrases suivantes:

***Juste pour aujourd’hui:  
Ne te mets pas en colère  
Ne te fais pas de soucis  
Montre de la gratitude  
Travaille dur sur toi-même  
Sois bon envers les autres***

* **L’Auto-Traitement**

Pendant les 21 jours qui suivent le stage de Reiki, vous aurez à faire votre auto-traitement pour une meilleure intégration de votre initiation, et pour continuer votre nettoyage énergétique mentionné plus haut pourrait ressurgir. Mais rassurez-vous, la pratique de l’auto-traitement permet d’atténuer tout cela.

En dehors des 21 jours dont nous venons de parler, vous ferez votre auto-traitement comme vous le souhaitez, à votre rythme, au moment de la journée qui vous convient le mieux. L’auto-traitement dure environ 30 à 45 min.

Les bienfaits de l’auto-traitement se feront sentir dès les premiers jours suivant votre formation. Vous y puiserez une grande sérénité et pourrez améliorer votre ressenti au fil des jours.

* **Les Chakras**

Lors du premier degré de Reiki, nous aborderons aussi la notion de Chakras. Au terme de la formation, pour chacun d’eux, vous serez à même de les situer, de connaitre leur couleur, leur sens de rotation ainsi que leur correspondance avec certains organes et certaines émotions.  
D’un point de vue Reiki, nous allons simplement leur apporter toute l’énergie nécessaire pour qu’ils s’épanouissent au mieux en appliquant une technique permettant de les harmoniser.

* **Séance de Reiki complète sur une autre personne**

Pendant le stage, vous étudierez et pratiquerez les différentes positions à observer lors d’une  séance sur une autre personne. Précision : La personne reste habillée. Nous allons juste poser les mains sur elle, avec son accord, ou encore travailler avec les mains placées à quelques centimètres au-dessus de son corps.  
La séance de Reiki durera en  moyenne une heure.  
Vous utiliserez aussi certaines Techniques Japonaises de Reiki étudiées ensemble, afin de détecter des fuites d’énergie.

**Séance de Reiki rapide et plus localisée:**

Selon les cas à traiter, nous pourrions aussi juger judicieux de faire des soins plus courts et plus concentrés sur certaines parties du corps. Nous verrons comment s’adapter dans ces cas.

***Prix du Stage 2 jours : 150 E –***

***Thés et cafés à volonté –Livret de stage – Certificat de Stage***

***Repas pris en commun (à la charge du participant dans un restaurant local ou pique-nique)***