

SÉMINAIRE DE REIKIBUNSEKI®



COMMENT ÉQUILIBRER LES ÉNERGIES DU CORPS ET DE L'ESPRIT

OU

ALLER À LA SOURCE



INSTITUT de REIKI

32 rue de Plaisance – 75014 PARIS – Tél. 01 44 40 29 50
E-mail : institut.reiki@wanadoo.fr – Site Internet : www.institut-reiki.com
Association Loi 1901 – SIRET 431 233 493 00029 – APE 8559 B
Organisme de Formation déclaré sous le n° 117535485 75

COMMENT ÉQUILIBRER LES ÉNERGIES DU CORPS ET DE L'ESPRIT (ALLER À LA SOURCE)

POURQUOI CE SÉMINAIRE ?

A chaque instant nous subissons les aléas de notre vie, souvent impuissants devant le flux stressant, parfois très douloureux, incompréhensible des histoires vécues. Cela va des mécanismes répétitifs au quotidien (travail, chômage, famille, amis, etc.) jusqu'aux faits moins fréquents, plus isolés, mais très forts en douleurs récurrentes laissant un goût amer d'injustice et de peines s'inscrivant dans notre mémoire. Ces amertumes s'accumulent dans l'histoire de notre vie et vibrent en permanence comme une énergie dévastatrice altérant notre clarté de conscience jusqu'à se perdre en s'accrochant à des points de repères impermanents qui remettent en route ces mêmes mécanismes destructeurs.



Chacun recherche activement son bonheur, la sérénité, sa joie de vivre, son sens de la vie. Mais trouver cet état intérieur d'épanouissement face aux difficultés de la vie quotidienne reste souvent difficile, délicat, décourageant, incompréhensible. En fait, on modélise souvent le bonheur par des clichés scellés de certitudes apprises dans notre parcours qui ne résonnent pas forcément positivement avec notre justesse intérieure face à la réalité de la vie « résonante ».

Durant ce séminaire, il sera enseigné succinctement les principes bouddhistes et énergétiques du fonctionnement de l'esprit, de sa nature, de son approche souffrante face aux situations, ainsi que les exercices libérateurs, pour que l'esprit puisse transcender ses souffrances au-delà des apparences, en les intégrant en tant que sens et ouverture à la vie.

Rayonner, être en osmose avec ce bonheur intérieur dans notre vie personnelle, familiale, affective, professionnelle, est source de bien-être, d'épanouissement et de réconciliation avec nous-mêmes.

OBJECTIF DU SÉMINAIRE

- ✓ Acquérir plus de liberté et d'espace intérieur face aux difficultés de la vie quotidienne ;
- ✓ Acquérir et expérimenter des pratiques concrètes permettant de prendre du recul face à ses difficultés diverses, face à la vie et de trouver du sens dans cette ouverture ;
- ✓ Libérer ses potentiels naturels intérieurs ;

- ✓ A la fin du séminaire, les participants sauront mettre en pratique au quotidien les exercices qui permettent de transformer concrètement leurs difficultés freinantes et envahissantes en énergies enthousiastes, dynamiques et solutionnantes.

A QUI S'ADRESSE CE SÉMINAIRE ?

Ce séminaire de bien-être et de ressourcement est ouvert à tous, aussi bien à ceux qui pratiquent le Reiki qu'à ceux qui ne le pratiquent pas.

Il permet de prendre du recul avec des exercices intérieurs concrets accessibles à tout le monde, de faire le point, de se ressourcer.

Ce séminaire est indiqué aussi bien à des personnes en recherche personnelle pour trouver leurs solutions créatrices intérieures et du sens à leur vie, qu'aux personnes qui souhaitent simplement se déstresser face au quotidien.

Ce séminaire étant l'expression spectrale des tenants et des aboutissants du bien-être, il est aussi indiqué pour les personnes qui pratiquent le Reiki et la relation d'aide.

CONTENU DU SÉMINAIRE

Ce séminaire comprend :

- **Un enseignement de base sur le mal-être ressenti dans l'esprit et les antidotes pour y remédier.**

Cette synthèse est issue et est conforme aux enseignements bouddhistes énergétiques, enseignements théoriques de l'approche réaliste, pragmatique, vérifiables par les exercices méditatifs y concourant.

- **Sept exercices méditatifs**

qui répondent progressivement aux mécanismes déclencheurs du début du mal-être jusqu'à son paroxysme. Ces sept exercices méditatifs seront entrelacés d'enseignements théoriques.

- **Une pratique progressive méthodologique directe d'expérimentation**

1. **Exercice de lâcher-prise par la libération des tensions physiques et psychiques**

Permet la libération des énergies du corps et de l'esprit (pensées inconscientes) ;

2. **Exercice de recentrage des énergies dissipées**

Permet l'union intérieure et l'harmonisation des énergies ;

3. **Exercice de transformation des fixités mentales**

(Les fixités sont des pensées récurrentes constamment présentes)

Permet la transformation en fixités énergétiques solutionnantes ;

4. **Exercice de transformation de formes émotionnelles conflictuelles**
Permet de passer du conflit à l'épanouissement ;
5. **Exercice pour renforcer l'énergie et rééquilibrer le corps et l'esprit**
Exercice méditatif sur les 5 couleurs liées aux 5 éléments du corps
6. **Exercice pour renforcer l'énergie de l'esprit**
Permet joie de vivre et motivations naturelles ;
7. **Exercice pour renforcer l'énergie vitale**
Permet de vivre la sérénité de l'esprit, sa profondeur et sa dynamique.

Au fur et à mesure de ces nouvelles expériences vécues lors des exercices, de nouvelles sensations et perceptions plus fines remplacent les anciennes devant les mêmes situations. Ces exercices permettent d'agir directement (cognitivement) au niveau du potentiel de conscience et non dans l'histoire vécue par les pensées qui viennent après la perception. Une profondeur d'espace libéré par l'esprit lors des exercices permet une adaptation naturelle de notre personnalité face aux mêmes situations de la vie.

MÉTHODE UTILISÉE

C'est une pratique intérieure spécifique et un travail direct sur les ressentis énergétiques qui se modifient. C'est un entraînement de transformation intérieure prenant en compte l'approche globale de la personne [corps, énergie, esprit].

Cette approche, sur un plan physique, psychologique et spirituel, s'intègre à toutes les cultures. La pratique utilisée est simple, intelligible et se dispense en étant simplement assis sur une chaise (ou au choix sur un coussin).

C'est un exercice intérieur simple, méditatif, qui coupe l'asservissement de l'action du processus mental directement à sa racine.

Analyser le fonctionnement de notre esprit et agir par un exercice à sa source - et non analyser les pensées produites - est un moyen efficace de couper les souffrances produites sans subir les effets traumatisants des souvenirs.

La pratique est un accompagnement de la personne pour qu'au fur et à mesure, elle modifie directement ses mécanismes de perception et de cognition face aux mêmes situations.

PARTICULARITÉ

Une séance de Reiki journalière sera insérée dans le séminaire afin d'intégrer plus facilement le cours par le vécu.

LES QUESTIONS LES PLUS SOUVENT POSÉES :

- ✓ **Comment se passe concrètement la pratique ?**
 - Par une simple pratique « méditative intérieure » assis sur une chaise.

- ✓ **Doit-on être initié à la méditation, au Reiki ou à une autre forme psychologique ?**
 - Absolument pas. Une personne n'ayant jamais travaillé sur elle-même et n'ayant jamais suivi une thérapie de près ou de loin, ou une quelconque méthode, peut sans aucune difficulté participer à ce séminaire.

- ✓ **La technique rejoint-elle les méthodes comme l'hypnose, la sophrologie, la P.N.L ou tout autre forme de suggestion ?**
 - Pas du tout. La pratique est très spécifique et fait appel à des enseignements très anciens. Ce n'est pas un séminaire dit « à la mode ».

- ✓ **A l'issue du séminaire, peut-on continuer seul chez soi à travailler les méditations ?**
 - C'est préférable, pour ne pas dire obligatoire. Pratiquer très régulièrement les méditations permet au fur et à mesure une transformation en profondeur. Cela permet aussi une non dépendance entre les participants et l'Enseignant. Le séminaire a pour base l'autonomie des participants face à leur problématique.

DURÉE DU SÉMINAIRE	:	2 jours
DATES	:	(Voir calendrier)
LIEU	:	à L'INSTITUT DE REIKI 32, Rue de Plaisance - 75014 PARIS
HORAIRES	:	de 9h00 à 13h00 et de 14h30 à 17h30
ACCUEIL	:	Par petits groupes
TENUE	:	Très décontractée

TARIFS (*Hors frais d'hébergement, de restauration et de transport*)

Pour les particuliers	:	450 €uros Nets de Taxes
Pour les entreprises	:	580 €uros Nets de Taxes [<i>convention de formation</i>]

SUPPORT PÉDAGOGIQUE : 2 CD (méditation)

ANIMATEUR : Christian MORTIER

- Reiki Senseï
- Directeur des enseignements à l'Institut de Reiki
- Créateur du Label Reikibunseki® (label de qualité définissant un référentiel de compétences)
- Auteur du livre « **Le Reiki, cette magnifique pratique du bonheur** », Editions Lumières d'Eveil, 2009, ISBN 978-2-9533997-0-7, <http://www.livrereiki.com>