

靈氣

PROGRAMME

Approfondissement 1er Degré Reiki Usui

PARTIE 1

- Approfondissement, pratique individuelle et en groupe
- Nous approfondirons la base, les fondamentaux : Les trois Piliers du Reiki – Gassho, Reiji Ho, Chiryō
- Exercice du Son, son son Originel (1ère partie, ressentir)

PARTIE 2

- Différents exercices de respirations, le souffle sacré
Compréhension et approfondissement des 5 préceptes, “les gokai” au quotidien
 - Méditation les 5 préceptes en japonais
 - Traitement des 5 préceptes avec les organes
 - Traitement des 5 préceptes avec les chakras
- Mikao Usui, dans son manuel, le Hikkei, présente les cinq préceptes comme étant “les secrets pour inviter le bonheur”.

PARTIE 3

- Étude et mise en pratique de techniques japonaises de Reiki (TJR) :
- Gassho : Méditation.
- Joshin Kokyu-Ho : respiration pour purifier l'esprit
- Gassho meiso signifie : méditation gassho
- Gassho kokyu-ho signifie : technique de respiration gassho .
- Byosen : Ressentir les perturbations énergétiques
- Hanshin Koketsu Ho : : Stimule le mouvement du sang
- Reiki Mawashi : Cercle en groupe
- Auto Traitement
- Séance à 2

PARTIE 4

- Séance de groupe
- Re- Réiju : (le Re-Reiju est ce que son nom dit, une ré-initiation)
- Temps d'écoute : Questions / partage
- Fin & Merci

