



STAGE REIKI 1ER DEGRÉ

STAGE — PRÉSENTATION

STAGE REIKI 1^{ER} DEGRÉ (SHODEN)

Le Reiki est une pratique énergétique d'origine japonaise, fondée par Mikao Usui. Il repose sur l'imposition des mains et propose un temps de relaxation, d'apaisement et d'harmonisation intérieure. Le 1^{er} degré (Shoden) s'adresse aux débutants : découverte des bases du Reiki, auto-traitement et soin à ses proches, sur une seule journée.

Date	Samedi 10 octobre 2026
Horaires	9h30-12h & 14h-17h30
Lieu	Centre Quintessence, Gradignan
Tarif	150 € / personne

AU PROGRAMME

- ✧ Les positions des mains pour l'auto-traitement et le soin aux proches.
- ✧ Philosophie et histoire du Reiki, les 5 principes (Gokai).
- ✧ Pratique guidée entre participants.

LES 5 PRINCIPES DU REIKI

- ✧ Vivre au présent.
- ✧ Ne pas se mettre en colère.
- ✧ Ne pas se faire de souci.
- ✧ Être reconnaissant, travailler sur soi avec honnêteté.
- ✧ Être bienveillant envers autrui.