

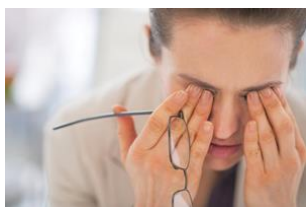


## Relaxologues de Pleine Conscience, les nouveaux praticiens du bien-être et de la relation d'aide

Les effets de la Pleine Conscience, sont aujourd'hui mondialement reconnus. Elle favorise l'arrêt du stress, qui vient annihiler le bon fonctionnement du corps. Chacun aimerait pouvoir bénéficier de ce mieux-être, mais ne se sent pas prêt à méditer régulièrement. Beaucoup aimeraient goûter au bien-être procuré, mais pensent ne pas pouvoir instaurer de régularité. D'autres, tout simplement, aimeraient être aidés sur cette voie.

Les Relaxologues de Pleine Conscience sont des intervenants du bien-être et de la relation d'aide. Ils proposent une pratique énergétique antistress, utilisant l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher. Découvrez cette solution antistress.

### Le stress



Le stress est devenu le fléau de notre époque : pressions au travail, au foyer, à l'école, rythme de vie effréné, tensions permanentes...

L'état de stress n'est pas une maladie. Cependant, sa répétition, sa fréquence, son intensité et son absence de 'traitement' engendrent des maux psychologiques et physiques. Il est aussi à l'origine de diverses maladies.

### Relaxation et Méditation : les antistress naturels



La relaxation réduit le stress et fait partie des remèdes antistress. Les études menées démontrent l'impact réel de la relaxation sur le corps, ainsi que ses bienfaits, face aux effets cliniques du stress (hypertension, anxiété, diabète...).

Quant à la méditation, également étudiée cliniquement à l'international, c'est le meilleur remède antistress – dans la durabilité. Elle nous permet de libérer nos tensions du corps et de l'esprit. La pratiquer régulièrement équivaut à pouvoir se poser, tout en dénouant stress et anxiété.

En France, une étude menée en avril 2015 par un laboratoire clinique agréé par le Ministère de la Santé, a prouvé les effets antistress et de bien-être de la Reikiologie, union de la relaxation et de la méditation par le toucher.

### La Relaxologie de Pleine Conscience

La Relaxologie allie la relaxation, mais aussi l'état de pleine conscience par la méditation utilisée, et le toucher. Elle repose sur le fonctionnement naturel de l'être humain et de son énergie. Elle a été développée fin 2016 par Christian Mortier pour répondre à la demande des professionnels de sa fédération, d'avoir une pratique de bien-être non thérapeutique à proposer au grand public désireux de bénéficier des effets de la relaxation méditative, sans devoir passer par la « case thérapie ».

Christian Mortier est aussi le fondateur de la Reikiologie, relaxation méditative enseignée en formation professionnelle continue à l'Institut de Reiki à Paris.

La Relaxologie de Pleine Conscience se situe entre une simple relaxation et la thérapie. Son approche globale aide la personne à prendre immédiatement de la distance par rapport à différentes situations stressantes. C'est la « petite sœur » de la Reikiologie, en ce sens que bien que reposant sur le même fondement, elle n'a pas pour but d'effectuer un travail de transformation de ses blocages intérieurs, ni ne nécessite un travail d'accompagnement psychologique.

## A qui s'adressent les séances ?

Elles sont excellentes pour toutes les personnes se disant stressées, quelle que soit l'origine du stress (travail, études et examens, maladie ou opération, événement important, difficultés relationnelles...). De fait, elles s'adressent aux adultes, aux personnes âgées, mais aussi aux enfants et aux adolescents.

Les séances sont un excellent antistress, mais apportent aussi prévention et hygiène de vie, et permettent d'optimiser son énergie au quotidien.

## Comment se déroule une séance avec un relaxologue ?



Ces séances de relaxation méditative durent 30 minutes. Le Relaxologue de Pleine Conscience reçoit la personne avec un entretien permettant d'identifier la demande de la personne, de cerner son environnement et de l'informer sur la prestation et ce qu'elle peut attendre de cette méthode. Ensuite, la personne s'allonge, habillée, sur une table de massage confortable. Elle n'a rien à faire. Pendant ce temps, le Relaxologue pose les mains sur deux points spécifiques du corps et pratique la méditation dynamique de la Méthode Lao-Tseu-Ki. A la fin de la séance, la personne revient à son rythme et s'assied à nouveau. Un petit entretien de clôture a lieu.

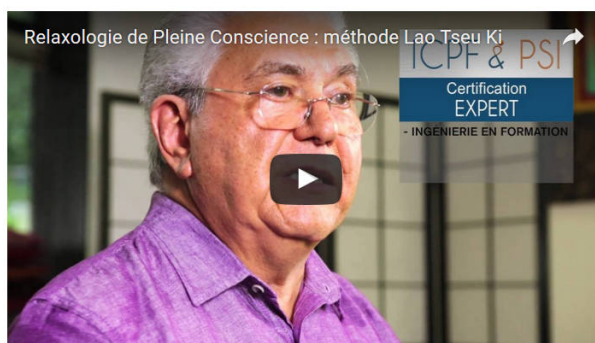
## Où trouver des Relaxologues de Pleine Conscience

Les Relaxologues de Pleine Conscience désireux de bénéficier d'un encadrement et de supervision continue se regroupent au sein du Syndicat SNRR, réunissant les professionnels de la relation d'aide via la relaxation méditative par le toucher : [Site du SNRR](#)

## Où se former à la Relaxologie de Pleine Conscience

A FormaReiki, la filiale de l'Institut de Reiki, dispensant cette formation de développement personnel et professionnelle à Paris et à Nantes. [Voir le site officiel](#)

Voir la vidéo sur la Relaxologie de Pleine Conscience :



**Contact Presse** : Estelle IVANEZ / tél. : 01.86.95.85.53 / email : [administration@formareiki.com](mailto:administration@formareiki.com) – 11 Rue Cels – 75014 Paris

### A propos de FormaReiki

FormaReiki est un organisme de formation, créé en 2013 et intégré depuis à la Fédération Française de Reiki Traditionnel (F.F.R.T.), elle-même certifiée ISO 9001. Il adhère au Syndicat National du Reiki et des Reikiologues (SNRR). FormaReiki est également la filiale de l'Institut de Reiki, organisme de formation continue professionnelle accrédité par la Fédération Européenne des Ecoles (membre du Conseil de l'Europe) pour délivrer un Diplôme Européen d'Etudes Supérieures (Bachelor BAC+3) en Reiki professionnel (Reikiologie).

[www.formareiki.com](http://www.formareiki.com)