

## La méditation par le toucher pour une vie meilleure

**Le reiki traditionnel, comme la sophrologie ou le yoga, est une pratique de bien-être et de développement personnel visant à améliorer et à préserver la santé et l'équilibre de vie des personnes, en leur permettant d'atteindre leur plein potentiel dans leur vie sociale et professionnelle.**

**Cette discipline associe la relaxation et la méditation par le toucher, pour induire chez la personne un état de relaxation méditative, lui permettant de faire émerger ses ressources naturelles pour trouver une nouvelle dynamique et un nouvel équilibre à sa vie.**

### Un mal-être psychologique

---

Le Covid et les mesures sanitaires liées ont stoppé brutalement le mode de vie de beaucoup de personnes : isolement, perte de repère, et donc perte de sens. Aujourd'hui, beaucoup s'interrogent sur leur avenir. Comment croire en la possibilité d'une vie meilleure ?

De nombreux symptômes émergent si l'on ne sait pas s'apaiser face à ce questionnement de fond : un mal-être ambiant, où l'on ne se sent pas bien, sans savoir pourquoi. Un stress et une anxiété face à l'avenir. Un sentiment de tristesse, et de solitude. Des troubles du sommeil. Une démotivation, sur le plan professionnel et personnel. Parfois même, des passages difficiles de notre vie, que l'on avait pu enfouir jusqu'ici grâce à une vie sociale et professionnelle bien remplies, remontent à la surface et commencent à nous hanter.

### Reprendre contact avec la joie de vivre

---



La distanciation sociale et l'hygiénisme ont mené beaucoup de personnes dans une souffrance silencieuse, face à la disparition de contact favorisant l'affection, le partage et la tendresse.

On sait désormais à quel point le toucher fait intrinsèquement partie de notre condition humaine. Son absence nous fait prendre conscience de sa nécessité et de ses bienfaits.

Qui n'avait pas constaté que quand on pose la main sur une partie douloureuse du corps, la douleur s'estompait ? C'est d'ailleurs ce qu'avait démontré une étude scientifique en 2018. Que quand on pose la main sur l'épaule ou le bras d'une personne triste, elle se sent reconfortée ? Le toucher a tout simplement des bienfaits apaisants, du corps et de l'esprit... mais sur le moment.

Ce contact et ce tactile dont on a besoin pour trouver notre équilibre et notre bien-être, il est possible de le préserver en le rendant durable. L'approche, permettant de déclencher un apaisement face à ces maux quotidiens, et dans le même temps, d'en stopper les mécanismes générateurs, rendant ainsi l'apaisement durable, s'appelle la relaxation méditative par le toucher. Pratiquée en développement personnel, elle se nomme reiki traditionnel.

## Comment engager une vie meilleure

---

Comment retrouver ce contact, qui permet de nous installer dans un apaisement profond et de trouver une nouvelle énergie de vie ?



Crédit Photo : Shutterstock

On peut apprendre à pratiquer pour soi des séances de méditation par le toucher, grâce à une journée découverte de reiki traditionnel. Il suffit d'apprendre à poser les mains d'une certaine façon sur des points précis du corps, tout en effectuant un travail de méditation spécifique, mais simple. Le plus de cette journée est que l'on apprend aussi à effectuer cela sur ses proches.

Pour les personnes désireuses d'approfondir la connaissance de soi et d'utiliser des outils énergétiques plus profonds, afin de pratiquer sur soi et ses proches, la formation de 5 jours, de praticien de reiki, est approprié.

Enfin, si l'on souhaite avoir une première approche professionnelle de la méditation par le toucher, pourquoi ne pas s'orienter sur la formation de relaxologue de pleine conscience ?

**Contact :** 09.72.47.78.47 / email : [administration@formareiki.com](mailto:administration@formareiki.com) – 11 Rue Cels – 75014 Paris

### **A propos de l'Académie de Pleine Présence**

L'Académie de Pleine Présence est un organisme de formation, créé en 2013 et intégré depuis à la Fédération Française de Reiki Traditionnel (FFRT), elle-même certifiée ISO 9001.

L'Académie de Pleine Présence dispense des formations courtes en relaxation méditative par le toucher : reiki débutant, praticien de reiki, relaxologue de Pleine Conscience.

L'Académie de Pleine Présence est également la filiale de l'Institut de Reiki. Ses formateurs sont des Reikiologues certifiés par DEKRA Certification (norme ISO 17024). Ses formations préparent aux cursus professionnels de l'Institut de Reiki, formations diplômantes et certifiantes sur le plan européen, grâce à une accréditation de la Fédération Européenne des Ecoles (membre du Conseil de l'Europe).

[www.academie-pleine-presence.com](http://www.academie-pleine-presence.com)