



Relaxologie de Pleine Conscience, l'antistress de la rentrée !

La rentrée est une période plutôt stressante – la fin du bon temps, le retour aux tensions. Un tournant à négocier pour passer du rythme des vacances à celui du travail. Chacun essaye de gérer son stress comme il peut. Il faut lâcher prise, nous dit-on ? Oui, mais comment ? Et si vous appreniez, non pas à gérer le stress, mais à le transformer durablement en haute énergie positive ? C'est tout le sens de la Relaxologie de Pleine Conscience.

Le stress est partout

Ne serait-ce qu'à la reprise du travail, nous devons faire face aux tensions professionnelles et tout ce qui les entoure : les contraintes horaires, la joie des transports et des bouchons, et toutes les sources de stress : les changements annoncés à la rentrée, l'angoisse de la tonne de mails en attente, le charmant patron, qui lui aussi est rentré, les résultats de la fin d'année à atteindre...

Nos rythmes naturels ne sont plus respectés.

Le stress des études reprend aussi : pour les enfants, qui entament une nouvelle année scolaire et tout ce qu'elle comporte d'inconnu. Pour les parents, face aux petits bouts en pleurs. Pour les étudiants.



Photo by Ernanette Carolino on Unsplash

Les dégâts du stress

L'état de stress n'est pas une maladie, mais ses effets sont néfastes pour la santé. Au mieux, le stress est source de maux psychophysiques. Au pire, il est source de maladies.

Les dégâts sont légion. Déjà sur notre entourage : tensions au travail, au foyer, aux études. Sur notre qualité de vie : rythme de vie effréné, pressions permanentes. Sur le plan émotionnel : nervosité, mal de vivre, angoisse, anxiété. Jusqu'à des dérèglements physiques : insomnies, fatigues, douleurs musculaires, système immunitaire affaibli.

Au sortir des vacances d'été, chacun souhaite continuer à prendre du temps pour soi, mais ne sait pas comment lâcher prise face à tout ce stress.

Relaxologie de Pleine Conscience

Cette pratique du toucher, basée sur l'union de la relaxation et de la méditation laïque, contrecarre le stress et ses effets. Elle conduit à un apaisement durable, grâce à l'utilisation du circuit énergétique de la personne et de la libération de ses blocages dus au stress.



Photo by Dingzeyu Li on Unsplash

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 ?



Crédit photo : FormaReiki

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](#)

Contact Presse : Estelle IVANEZ / tél. : 01.86.95.85.53 / email : 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