

La Relaxologie de Pleine Conscience pour ensoleiller votre été

L'été bat son plein. Pour certains, les vacances approchent – le soleil sera-t-il au rendez-vous ? Beaucoup disent que sa luminosité, sa chaleur les dynamisent et influent la plupart du temps positivement sur leur état d'esprit. Ils se sentent plus légers, sereins, de meilleure humeur. Et si la solution était de trouver son soleil intérieur pour accéder à un bien-être naturel ? La Relaxologie de Pleine Conscience est une réponse pour le faire émerger !

Chasser les nuages et vivre son été intérieur

Lorsque les vacances et le soleil sont là, on redoute de perdre notre humeur légère et insouciant à cause des nuages et des intempéries que sont le stress, les tensions et les douleurs. Ils menacent d'occulter notre ambiance interne estivale et de voiler ce soleil intérieur qu'est notre bien-être naturel.

Pour autant, malgré les différentes perturbations qui peuvent se présenter à nous, ce soleil intrinsèque n'en reste pas moins toujours présent.

Le sens de la Relaxologie de Pleine Conscience est de faire souffler une brise méditative apaisante pour chasser ces intempéries personnelles et laisser le soleil réapparaître puis rayonner à nouveau pour profiter pleinement de l'été et des vacances.



Les bienfaits des séances de Relaxologie de Pleine Conscience



Face à ces déboires météorologiques intérieurs, les relaxologues de pleine conscience feront des merveilles avec leurs séances anti-stress.

Ces séances de relaxation méditative par le toucher permettent de transformer son stress en dynamique naturelle : calme mental et apaisement, dissolution du stress, libération des tensions douloureuses...

La personne allongée habillée à ne rien faire n'a pas besoin de savoir méditer pour chasser ses nuages de tension : le relaxologue et son savoir-faire s'occupent de tout !

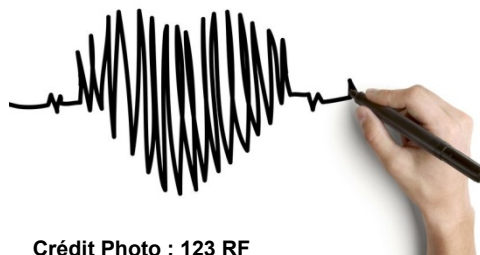
En régularité, entre 2 à 3 séances par mois, chacun peut développer un anticyclone pour profiter le plus longtemps et le plus souvent possible des bienfaits du beau temps intérieur retrouvé.

Chacun peut alors s'exposer à son soleil profond, sans modération et sans insolation !

Une démarche qui fonctionne naturellement

La Relaxologie de Pleine Conscience est basée sur l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher. De nombreuses études cliniques internationales ont démontré les effets de la relaxation face aux méfaits du stress. Notamment, la relaxation est excellente face aux troubles cardiaques et aux troubles respiratoires chroniques, conséquences du stress.

D'autres études se sont attardées sur les bienfaits de la méditation : apaisement mental, moins de ruminations et d'idées noires, diminution de l'anxiété, diminution du stress et de ses effets biologiques néfastes (réduction des symptômes de douleurs chroniques, régulation du système immunitaire, diminution de la pression artérielle, protection des propriétés des télomères...).



Crédit Photo : 123 RF

Et si vous partiez à la recherche de votre soleil intérieur ?

Pour tester la Relaxologie de Pleine Conscience

Les Relaxologues de Pleine Conscience œuvrent en cabinet où ils proposent des séances de 30 minutes. Ceux ayant choisi d'être dans un cadre permettant une supervision et une amélioration continue, une fois installés, sont regroupés sur notre annuaire en ligne : [Annuaire des Relaxologues](#)

La séance s'élève à environ 30 euros.

Pour devenir professionnel

Une formation de 4 jours propose une approche globale, simple et rapide permettant de devenir professionnel avec une méthode anti-stress, à mi-chemin entre la simple détente corporelle et le travail psychologique de thérapie. Il est également possible de suivre cette formation comme développement personnel.

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