

La relaxologie de pleine conscience issue du Reiki Japonais, pratique de relaxation par le toucher méditatif:

Pratique non thérapeutique de détente psychocorporelle aux effets durables antistress.

La Relaxologie de Pleine Conscience est une pratique du toucher. Le relaxologue pose les mains sur 2 points spécifiques du corps. Tandis que son toucher précis déclenche un effet relaxant, par résonance, il effectue une méditation laïque.

Sens de la méthode:

Cette méthode est excellente pour toutes les personnes souffrant de stress, quelle qu'en soit l'origine : travail, études et examens, maladie ou opération, événement important, difficultés relationnelles...).

De fait, elle s'adresse à tous : adultes, personnes âgées, adolescents et enfants.

La relaxologie de pleine conscience s'utilise comme:

- antistress,
- bien-être et développement personnel,
- prévention et hygiène de vie,
- optimisation de l'énergie au quotidien.

Elle repose aussi sur le fonctionnement naturel de l'être humain et de son énergie.

Son approche holistique aide chacun à la détente simultanée du corps et de l'esprit.

Le lâcher prise des tensions permet surtout de prendre rapidement de la distance par rapport à différentes situations stressantes.

Déroulement d'une séance de Relaxologie de Pleine Conscience:

Ces séances de relaxation méditative durent 30 minutes.

Le Relaxologue de Pleine Conscience reçoit la personne en commençant avec un entretien. Grâce à celui-ci, il est possible d'identifier ce qui arrive à la personne. D'autre part, l'entretien l'informe sur 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. En ce qui concerne le Relaxologue, il pose les mains sur deux points spécifiques du corps. Pendant qu'il touche, il pratique aussi une méditation laïque dynamique.

A la fin de la séance, la personne revient à son rythme et s'assied à nouveau. Un petit entretien de clôture a lieu.

