

Le Reiki travaille sur l'esprit

Le Reiki signifie "l'énergie de l'esprit". Approche holistique japonaise complémentaire à la médecine classique, elle aide à combattre le stress, la fatigue, les troubles du sommeil ou encore la dépression. Agnès Gravelin, une praticienne diplômée, propose sur Treillières des séances pour tendre vers le mieux-être.

Dans une séance de Reiki, le praticien canalise l'énergie universelle et, à l'aide de symboles ésotériques et de sons sacrés, la transmet en posant ses mains sur différentes parties du corps du patient. Et laisse la transmission d'énergie se faire... « *C'est un travail de connexions, rendu possible grâce à des perceptions extra-sensorielles* », explique Agnès Gravelin. La professionnelle distingue bien « *les maux d'un corps physique et ceux liés à l'énergie du corps : c'est sur ceux-là que peut agir le Reiki.* » Ainsi, le consultant peut venir au Reiki en raison d'une dépression, d'un burn-out, d'un excès de stress ou simplement parce qu'il est fatigué par une surexposition aux bruits et aux ondes électromagnétiques. La cible n'est pas nécessairement le corps, mais aussi l'esprit, les blocages émotionnels, les problèmes de sommeil.

Méthode apaisée et apaisante

Apprendre à lâcher prise, à se relaxer, à faire taire le monologue intérieur sont des prérequis indispensables. « *Les vertus du Reiki sont efficaces dès lors que l'on souhaite se rééquilibrer pour vivre serein au quotidien. Parfois, cette approche holistique cherche à apaiser des troubles plus profonds* ». La pratique du Reiki est en outre complémentaire à d'autres techniques et à la médecine allopathique. L'énergéticienne conseille « *une série de quatre séances tous les six mois* ».



une façon apaisée et apaisante de travailler sur ses champs énergétiques : éveiller en chacun de nous un processus dynamique de bien-être, voire du bonheur, en intervenant sur le champ vibratoire de la personne.

Contact : le cabinet se situe dans le quartier de Vireloup, tél. 06 14 97 67 93 et infos sur le site www.aghandsandspirit.com