

TALLER: REIKI – INICIACIÓ- **Imparteix: Araceli Valverde**

El **Reiki** és una tècnica de sanació energètica que ajuda a equilibrar i harmonitzar les emocions, les relacions i els patrons familiars mitjançant la canalització de l'energia vital universal. La medicina és dins teu: només cal obrir-se al procés de sanar.

A través d'un ventall de tècniques i perspectives, el Reiki actua com un pont entre l'energia emocional i espiritual, facilitant una sanació integral de les relacions i patrons familiars, alhora que promou una major consciència i harmonia en les interaccions quotidianes.

Objectius

1. **Fonaments del Reiki**
 - Definir què és el Reiki, com funciona l'energia i quina relació té amb la salut.
2. **Beneficis del Reiki per a la salut**
3. **Tècniques d'aplicació del Reiki**
4. **Comprendre els bloquejos energètics**
5. **Promoure l'autocura i l'autosanació**
 - Fomentar la pràctica regular de Reiki per mantenir l'equilibri energètic i emocional.
 - Crear un entorn segur per compartir experiències i reflexionar sobre la pràctica.

Programa

1. Què és el Reiki i què és el mindfulness
2. Per a què serveix el Reiki
3. Graus de Reiki
4. Els cinc principis
5. Precaucions
6. Les iniciacions
7. El període de neteja
8. Com ser un bon canal
9. El sistema de xacres: què són, com funcionen i com tractar-los
10. El tractament Reiki
11. Posicions de les mans
12. El símbol de la felicitat

13. Tècniques del Reiki Tradicional Japonès: respiració i neteja energètica

14. Autotractament

Persones destinatàries

Formació adreçada tant a persones que ja han tingut contacte amb el Reiki com a aquelles que no en tenen coneixement previ, però tenen curiositat i volen introduir-se o aprofundir en el Reiki i el mindfulness.

Metodologia

La formació combina **teoria i pràctica**, permetent experimentar directament els beneficis del Reiki:

- Exposició teòrica amb suport de material.
- Pràctiques guiades de mindfulness i auto-Reiki.
- Exercicis individuals i en grup per desenvolupar habilitats aplicables tant a un mateix com als altres.
- Continuïtat d'assessorament després de la formació, amb tasques i recomanacions per seguir aprofundint.