

Formulé au Japon par Mikao Usui et introduit en Occident en 1937, le reiki est une pratique qui permet de rééquilibrer le corps et l'esprit grâce à l'énergie, « Rei » signifiant Excellent et « ki » Energie.

Loin de toute doctrine religieuse, le reiki est utilisé dans le milieu hospitalier notamment aux Etats-Unis, en Australie, aux Royaumes-Unis, en Espagne ou encore en France, en complément des traitements médicaux.

Concrètement, le praticien intervient sur le champs vibratoire de la personne, sans la toucher, en apposant ses mains afin de faire circuler l'énergie.  
Résultats : sérénité et lâcher prise !

### Les objectifs QVT

- Gérer le stress
- Retrouver concentration et motivation
- Gérer ses émotions
- Prévenir et traiter le burn out

### Comment ?

- Assis
- En individuel ou en groupe de 15 personnes
- Durée : entre 20 min. et 1h

