



GUIDE DE PRÉPARATION À VOTRE SÉANCE

REIKI SHAMBALLA À DISTANCE

Comment se déroule une séance et comment préparer votre espace avant le soin



Un petit guide doux, rassurant et pratique pour vivre votre séance dans les meilleures conditions.

Bienvenue

Vous avez réservé une séance Reiki Shamballa à distance et vous vous demandez peut-être comment vous préparer. Rassurez-vous : il n'y a rien à réussir, rien à forcer et aucune expérience particulière à avoir. Ce guide vous aide à vivre votre séance dans les meilleures conditions possibles.

Comment se déroule une séance ?

1. Temps d'accueil

Quelques minutes avant le soin pour vous installer confortablement, vous recentrer et entrer doucement dans un espace de calme.

2. Musique douce et apaisante (optionnel)

Selon vos préférences, une musique calme peut accompagner le début de la séance afin de favoriser la détente, le lâcher-prise et l'ouverture à l'expérience énergétique.

3. Le soin énergétique

Pendant le soin, vous restez simplement allongé(e) ou confortablement installé(e). L'énergie est transmise à distance selon les besoins ressentis au moment de la séance.

4. L'intégration

Un temps de retour au calme permet au corps et au système énergétique d'intégrer ce qui a été vécu pendant la séance.

Comment préparer votre espace avant la séance ?

Préparer votre espace

- Choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé(e).
- Prévenez votre entourage si nécessaire.
- Mettez votre téléphone en mode silencieux ou ne conservez que l'appel prévu pour la séance.
- Tamisez la lumière si cela vous aide à vous détendre.
- Prévoyez une couverture si vous êtes sensible au froid.
- Installez-vous sur un lit, un canapé ou dans un fauteuil confortable.
- Gardez un verre ou une bouteille d'eau à proximité.

Conseils pratiques avant, pendant et après

Que porter pendant la séance ?

Portez des vêtements confortables, souples et agréables à porter. Si vous le souhaitez, retirez ce qui pourrait vous gêner : montre, ceinture ou bijoux inconfortables.

Que faire pendant le soin ?

Votre seul rôle est de vous autoriser à recevoir. Vous pouvez fermer les yeux, respirer naturellement et accueillir l'expérience telle qu'elle se présente. Il n'est pas nécessaire de contrôler vos pensées ni d'essayer de "bien faire".

Que puis-je ressentir ?

Chaque personne vit sa séance différemment. Vous pouvez ressentir de la chaleur, des picotements, une grande détente, des émotions, des images, une sensation de légèreté... ou parfois très peu de choses. Toutes les expériences sont normales. L'absence de ressenti ne signifie pas que rien ne se passe.

Et si je m'endors ?

Oui, tout à fait. Le corps profite souvent de cet état de détente profonde pour récupérer et intégrer plus facilement le travail énergétique. Même endormi(e), vous recevez pleinement la séance.

Après la séance

- Hydratez-vous davantage pendant 24 à 48 heures.
- Accordez-vous un moment de calme si possible après la séance.
- Notez vos ressentis, émotions ou prises de conscience dans un carnet.
- Évitez de surcharger votre emploi du temps juste après le soin si vous le pouvez.
- Continuez à écouter les messages de votre corps dans les jours suivants.

« Chaque douleur porte en elle un message de lumière. Ensemble, nous pouvons l'écouter, la comprendre et la transformer. »

Jean■Patrick Audouze – Les Clés de Soi
Thérapeute & Formateur

La pratique énergétique est un accompagnement bien-être et ne remplace pas un avis médical.

