



Bienvenue dans le 11e défi-reiki !!

Prêt.e.s à vivre pleinement tes sept jours de bénédictions énergétiques et spirituelles ?



Bienvenue dans cette 11e édition du Défi Reiki !

En puisant à la source des trésors du Reiki, chaque Défi-Reiki agit comme un activateur d'âme. Il déblaye et ouvre de nouveaux seuils de conscience et d'évolution.

Mais, comme toujours, tout dépend de toi, de ton intentionnalité, de ta volonté. Je t'invite donc à lire ce document pour profiter pleinement de cette quête Reiki.

Puisses-tu jouir de toute la beauté de ton âme.
De coeur à coeur.

Nathalie Annaloro - Fondatrice de Reiki Génération



Nous sommes tous connectés à la source. Le Reiki active l'âme pour que tout soit à sa juste place et pour se souvenir de son trésor original.

Mikao Usui



***Penses à entrer l'adresse mail
info@reikigeneration.com dans tes
contacts pour recevoir les mails et
qu'ils ne finissent pas dans tes
SPAMS.***



Défi-Reiki de février 2026



Période



Du samedi 7 au vendredi 13 février

Durant ce défi, tu bénéficieras...

- D'un **soin énergétique** collectif quotidien.
Délivré en duo par Nathalie et Frédérique
- D'un **reiju** quotidien des origines du Reiki.
Lignée Usui Reiki Ryoho
- De six **lives** de pratiques guidées sur Zoom.
Avec les replay et supports de chaque soirée.
- D'un **accompagnement** quotidien.
Avec le mail du jour pour stimuler ta quête.





Tes soins énergétiques quotidiens



Durant sept jours, tu bénéficieras d'un **traitement énergétique quotidien**. Chaque traitement sera réalisé à distance, en duo, par Nathalie et Frédérique, sous guidance avec un mixte de techniques énergétiques Reiki et quantiques, le tout dans les archives akashiques.

L'horaire du traitement ne te sera pas communiqué, il n'y aura donc **pas de rdv et pas d'écran pour recevoir ces traitements.**

Accueillir tes traitements

Si tu le souhaites, tu peux te créer une "bulle temporelle" chaque jours pour accueillir les traitements en conscience. Cela peut être dans ton lit le soir et/ou à tout moment de la journée, et autant de fois que tu le souhaites. Pour celà tu peux utiliser le protocole proposé page suivante ou tout protocole de ton choix.



Que tu réalises ce temps d'accueil ou pas, l'énergie trouvera le chemin vers tes besoins pour ton bien le plus élevé. Ce protocole renforcera ta volonté de réceptivité et t'aidera à le vivre plus en conscience. Cela peut également être un moment très agréable :)



PROTOCOLE D'ACCUEIL DES SOINS

- Installe-toi confortablement en position assise ou allongée et assure-toi de ne pas être dérangé.e.
- Ramène toute ton attention sur l'instant présent.
- Effectue calmement quelques respirations profondes en concentrant ton esprit sur le chemin parcouru par l'air à chaque inspiration et expiration.
- Ressens le calme et la détente s'installer naturellement dans ton corps et dans ton esprit.
- Depuis cet espace de calme et de détente, prononce intérieurement trois fois minimum chaque intention ci-dessous en y mettant tout ton cœur.
- Reste ensuite dans l'accueil des énergies le temps que tu souhaites. N'attends rien, ne cherche rien, pour te rendre disponible à ce qui se manifestera.
- Tu peux te connecter aux séances

AFFIRMATIONS D'ACCUEIL DES SOINS

"J'accueille maintenant le soin énergétique défi-reiki d'aujourd'hui (ou date choisie) de Nathalie et Frédérique pour mon bien le plus élevé et celui de tous"

" Je suis disponible à la plus haute guérison de mon être à tous les niveaux "

Merci, merci, merci."



Tes reiju quotidiens

- Reiju réalisés chaque soir par Nathalie et Frédérique à 21h précise mais tu peux t'y connecter quand tu veux.*
- Reiju de la lignée japonaise Usui Reiki Ryoho
- Pour t'y connecter à 21h suis le protocole ci-dessous

Protocole d'accueil de tes Reiju :



Un peu avant 20h55

Prends le temps de te déposer pour accueillir en conscience le Reiju.

Coupe-toi de toute source extérieure de perturbation.

Idéalement, je te recommande un temps préalable de méditation type Joshin Koketsu Ho si tu n'as pas pu assister à la méditation guidée.

20h55, au plus tard - Préparation

- Installe-toi confortablement sur une chaise, assis.e, le dos droit, les pieds posés sur le sol
- Gassho
- Calme ton esprit, apaise le rythme de ta respiration et de tes pensées.
- Réalise un ou plusieurs Kenyoku (voir manuel Reiki 1)
- Place tes mains en position Gassho face au coeur

*Si tu n'es pas disponible à 21h suis la procédure que je te propose plus bas pour te connecter au Reiju au meilleur moment pour toi.





21h00 / 21h10



- Mets un minuteur sur 10 minutes pour ne pas avoir besoin de regarder l'heure.
- Dis intérieurement "j'accueille de tout mon être le Reiju d'aujourd'hui délivré par Nathalie et Frédérique".
- Durant 10' ou plus si tu le souhaites, reste calmement assis.e, les mains en position gassho. N'attend rien, ne force rien. Abandonne-toi au moment présent.
- Respire doucement à travers tes mains.

À chaque inspiration, imagine que le Reiki (lumière) entre par tes mains, pénètre dans ton cœur et rejoint le hara (centre énergétique entre le nombril et le périnée). Le Reiki se diffuse doucement dans tout ton corps depuis le hara. À l'expiration, l'énergie Reiki remonte de ton hara, passe par le cœur, et ressort par tes mains. Laisse ton corps se détendre un peu plus à chaque nouvelle inspiration / expiration. Respire à ton rythme, doucement, sans forcer, tu respirez Reiki, tu es Reiki.

21h10 - Pour clore le Reiju

Les mains en Gassho salut pour exprimer ta gratitude aux maîtres de ta lignée et divinités spirituelles qui accompagnent ce protocole.

Si tu le souhaites, tu peux formuler les intentions suivantes :

- « je suis accordé.e à ma nature Reiki »
- « je suis accordé.e à l'expression pleine et entière des idéaux Reiki dans chaque aspect de ma vie »

Reprends ensuite tes activités ou reste quelques instants en méditation et/ou dans l'accueil de tes perceptions.





Si tu ne peux pas accueillir le Reiju à 21h00



Pas de panique ! Suis la même procédure en remplaçant juste la phrase d'intention du protocole par la phrase suivante :

"j'accueille de tout mon être le Reiju d'aujourd'hui (ou préciser la date si tu le fais en jours décalés) délivré par Nathalie et Frédérique".

Tu peux t'accorder aux Reiju quand tu veux. Avant ou après 21h avec les mêmes effets :) et cela autant de fois que tu le souhaites !



Je te recommande de consacrer chaque jours ces 5 à 10' minutes d'accueil du Reiju, soit à 21h pour t'accorder à cette fenêtre temporelle ou nous les réalisons, soit au moment qui te convient le mieux.

Offre toi cette opportunité de t'unir au coeur de la source du Reiki, au coeur de l'unicité et de ton véritable Soi durant 7 jours pour ton plus grand bénéfice et celui de tous.



Tes méditations guidées sur Zoom

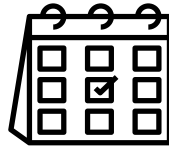


Ouverture de ton temple intérieur...



Pour accompagner cette quête Reiki j'animerai six soirées de méditations guidées sur Zoom.

De l'avis des participant.e.s, ces soirées renforcent considérablement les bénéfices de la quête. Te consacrer une semaine à méditer avec une communauté Reiki unie dans le même esprit d'évolution et de communion est une expérience très enrichissante.



Horaires : de 20h15 à 20h55 (juste avant le Reiju)

Dates :

- samedi 7 février
- dimanche 8 février
- lundi 9 février
- mercredi 10 février
- jeudi 11 février
- vendredi 12 février

Accès :

Quelques jours avant le premier live tu recevras par mail une invitation Zoom avec un lien sur lequel il te suffira de cliquer pour rejoindre la session. Elle sera accompagnée d'une présentation des modalités d'accès.



Lives enregistrés et lien d'accès transmis à tou.te.s par mail dès le lendemain.



Ton engagement personnel durant cette quête.



Dernière chose... Définis ton engagement personnel durant cette quête pour respecter ton rythme et te rendre disponible à tous ses bénéfices.



Notre volonté définit toutes nos expériences. C'est elle qui magnétise l'énergie nécessaire à la manifestation de nos désirs (mêmes inconscients).

Profite de cette quête pour poser quotidiennement les intentions suivantes :

- t'observer et vivre en conscience des idéaux du Reiki durant toute la quête.
- être disponible à ce que cette période t'offre, sans attente particulière.
- prendre le temps d'accueillir quotidiennement le Reiju au meilleur moment pour toi.
- t'endormir chaque soir en accueillant le traitement énergétique du jour.

Engagement léger :

- 5' minimum par jour pour accueillir les soins duo-reiki
- + 5' pour accueillir le Reiju
- Le tout au meilleur moment pour toi.

Engagement modéré :

- Idem engagement léger
- + méditer avant chaque Reiju.
- et/ou visionner la vidéo de méditation du dernier live.

Engagement complet :

- Idem engagement léger
- + participation aux lives Zoom.



Durant cette quête je t'invite à réciter tous les jours le mot suivant dans ta tête aussi souvent que possible.

PAIX - PAIX - PAIX

L'alchimie de deux Maîtres Reiki



Nathalie Annaloro
Reiki Génération

Le 1er défi-reiki est né en 2021 pour ma communauté d'élèves praticien.ne.s et Maîtres Reiki. Depuis la première édition, qui dura 12 jours, je réalise chaque année deux sessions toujours attendues et suivies avec beaucoup d'enthousiasme.

Chaque édition est portée par ce qui émerge intuitivement pour le plus grand bien de tou.te.s.



Frédérique
Genvrin-Bélis

Depuis la 7e édition, j'ai associé ma soeur, Frédérique Genvrin-Bélis, Maître enseignante, Reiki, que beaucoup d'entre vous connaissent déjà.

- maître Reiki de ma lignée,
- formé à d'autres lignées Reiki en complément,
- consultante et formatrice Akashique,
- initiée comme moi à la lignée chamanique des Munai Ki.

Notre lien est profond et puissant, nous nous complétons merveilleusement dans une symphonie équilibrée et lumineuse...

Durant ce 11e Défi-Reiki vous bénéficierez à nouveau de l'alchimie de nos deux énergies, unie pour vos séances énergétiques et Reiju quotidiens.



Pourquoi le Reiju ?

Le Reiju est au cœur du système Reiki. Pratiqué par Mikao Usui auprès de ses étudiants, il est antérieur aux initiations Reiki actuellement adoptées par la grande majorité des lignées occidentales. Il nous replace ainsi à la source du Reiki.

Au Japon le mot Reiju peut être traduit par "bénédiction spirituelle ou offrande". Un Reiju n'est pas un protocole d'initiation physique, il est de nature spirituelle et énergétique.

En rapprochant les praticiens de l'essence du Reiki, il les aide à incarner davantage leur propre essence lumineuse, leur nature Reiki.

Les cinq piliers de l'évolution spirituelle avec le Reiki...

La stèle funéraire de Mikao Usui décrit le Reiki comme "La méthode de Reiki Usui pour l'amélioration de l'esprit et du corps". Cela nous rappelle l'interdépendance de l'esprit et du corps.

Le bonheur vient de l'équilibre entre notre nature physique et notre nature spirituelle, lumineuse et cosmique. La pratique du Reiki nous apporte cet équilibre parfait lorsque nous y intégrons en conscience les pratiques adéquates quotidiennement.

Le potentiel infini du Reiki repose sur cinq piliers qui constituent ensembles le cœur du système pour aider les praticien.ne.s à évoluer spirituellement et incarner leur véritable nature, à se souvenir de leur grande lumière brillante :

- les idéaux Reiki,
- les méditations,
- les symboles et les sons sacrés (kotodamas, Gokai),
- les séances énergétiques,
- les Reiju et/ou initiations.



Le défi-reiki offre à chacun.e la possibilité de vivre en profondeur ces cinq piliers pour éveiller le souvenir de sa propre nature, sa nature Reiki dans la joie et la paix du cœur et de l'esprit.



*Bon défi-reiki !
Que tu puisses en retirer les plus hauts bénéfices
pour ton plus grand bien
et celui de tous.*



*Que l'âme-agit opère.
De cœur à cœur et d'âme à âme.*

Nathalie et Frédérique