



Bienvenue dans le 13e défi-reiki !

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

Bienvenue dans cette 13e 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*

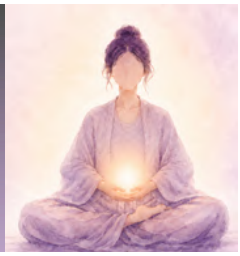


Penses à entrer l'adresse mail info@reikigeneration.com dans tes contacts pour recevoir les mails du défi et qu'ils ne finissent pas dans tes SPAMS.

© RKG - Nathalie Annaloro - www.reikigeneration.com

Période

Du lundi 5 au dimanche 11 octobre 2026



Durant ce défi, tu bénéficieras...

✦ De **deux soins énergétiques collectifs quotidiens**,
l'un délivré par Nathalie, l'autre par Frédérique,
soit 14 soins reçus en 7 jours.

✦ De **deux *reiju* quotidiens**,
l'un transmis par Nathalie, l'autre par Frédérique,
dans la pure tradition originelle du Usui Reiki Ryoho,
soit 14 Reiju reçus en 7 jours.

✦ De cinq **lives de pratiques guidées** sur Zoom.
Avec replay et supports disponibles dès le lendemain.

✦ D'un **accompagnement** quotidien.
Avec le mail du jour pour stimuler ta quête.

✦ *D'un accès à la **plateforme Reiki Génération Académie.***
Avec tous les supports du défi : replay des lives, fiches ressources et fiches de pratiques.





Focus de cette 13e édition :

HARA

Du concept à l'expérience vivante



Ce 13e Défi Reiki est consacré au Hara, une fondation essentielle de la pratique japonaise du Reiki. Quelle que soit la place qu'il occupe déjà dans ta pratique, ce parcours t'invitera à en approfondir l'expérience.

Tu seras accompagné·e :

- par les quatorze soins énergétiques duo, orientés vers l'ancrage, la stabilité et l'unification intérieure ;
- par les quatorze Reiju duo, pour renforcer ta nature Reiki et soutenir une présence plus incarnée ;
- lors des cinq lives, où tu pourras explorer ou approfondir des pratiques liées au Hara dans l'Usui Reiki Ryoho.

Jour après jour, cette exploration pourra t'aider à :

- renouer avec une stabilité intérieure plus solide et durable ;
- rassembler ton attention lorsque le mental se disperse ;
- accueillir les mouvements émotionnels sans perdre ton centre ;
- renforcer ton ancrage et ta vitalité ;
- ressentir davantage l'unité du corps, du souffle et de l'esprit ;
- nourrir une pratique du Reiki plus profonde et plus pérenne.

Bref, un Hara plus pleinement habité pour vivre et pratiquer avec davantage de stabilité, de présence et de clarté.
Pendant sept jours, les soins, les Reiju et les pratiques guidées t'accompagneront pour laisser cette expérience s'approfondir et se prolonger dans ton quotidien.



« Prêt.e à habiter plus pleinement ton centre vital ? »

Tes soins énergétiques quotidiens



Durant sept jours, tu bénéficies d'un traitement énergétique quotidien. Chaque traitement est 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 a donc pas de rendez-vous et pas d'écran pour recevoir ces traitements.

Acceuillir tes traitements

Si tu le souhaites, tu peux te créer une « bulle temporelle » chaque jour 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 cela 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 autant de fois que tu le souhaites.

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

☞ Les *reiju* ont lieu chaque soir, même les soirs ou il n'y a pas de live

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 Kokyu Ho si tu n'as pas pu assister à la méditation guidée du live.



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 respires Reiki, tu es Reiki.

21h10 - Pour clore le *reiju*

Les mains en Gassho, salue pour exprimer ta gratitude aux maîtres de ta lignée et aux 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 ta nature véritable 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 cinq 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 :

- Live 1 - Lundi 5 octobre
- Live 2 - Mardi 6 octobre
- Live 3 - jeudi 8 octobre
- Live 4 - Samedi 10 octobre
- Live 5 - Dimanche 11 octobre

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.

REPLAY

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.

L'alchimie de deux praticiennes énergétiques et Maîtres Reiki passionnées





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 propose chaque année deux à trois 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 6e édition, j'ai associé ma sœur, Frédérique Genvrin-Bélis, Maître enseignante Reiki, que beaucoup d'entre vous connaissent déjà.

- Maître enseignante Usui Reiki Ryoho.
- Formée à d'autres lignées Reiki en complément.
- Consultante et formatrice en Mémoires Akashiques.
- 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 13e Défi-Reiki vous bénéficierez à nouveau de l'alchimie de nos deux énergies, unie pour vos lives, séances énergétiques et *reiju* quotidiens.

© RKG - Nathalie Annaloro - www.reikigeneration.com

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 praticien·ne·s 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 pilliers 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 pilliers pour éveiller le souvenir de sa propre nature, sa nature Reiki dans la joie et la paix du coeur 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 coeur à coeur et d'âme à âme.

Nathalie et Frédérique