



# Programme de Séances Énergétique sur les 7 Chakras

du 25 novembre au 7 décembre



---

Le Mode Opérateur **contenant toutes les ressources**  
nécessaires pour suivre ce programme.

---



Le Programme Énergétique de séances énergétiques sur les Chakras de Catherine LABBE est protégé par le droit [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Fondé(e) sur une œuvre de Catherine LABBE – [Restaurerlamour.world](https://restaurerlamour.world)

Par conséquent, il est formellement interdit de partager, de reproduire, de modifier, de commercialiser, l'ensemble des éléments constituant ce programme, comme le contenu du programme, le contenu des méditations, le contenu de ce document, le contenu des vidéos, le contenu des échanges, que cela soit partiellement ou en totalité, en France et à l'international, sous peine de poursuites.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Avant de Commencer</b> .....	<b>4</b>
Conseil avisé .....	4
Rappel par rapport à Internet .....	4
Séance en différé.....	4
Objectif.....	4
<b>Fiche 1   Présentation du Programme</b> .....	<b>5</b>
Ce programme comprend 3 types de soins reiki : .....	5
Purifier et nettoyer les énergies basses   <b>1 séance</b> : .....	5
Travailler spécifiquement chaque chakra   <b>7 séances</b> :.....	5
Harmoniser les 7 chakras   <b>1 séance</b> :.....	5
Horaire des séances et selon votre convenance .....	5
Organisation collective .....	5
La Planification des séances .....	6
Rappel des séances .....	6
Comment télécharger l'ensemble des éléments .....	7
Si vous avez des questions .....	7
<b>FICHE 2   Recevoir l'Énergie des Séances</b> .....	<b>8</b>
Comment recevoir l'énergie d'une séance au moment de la séance .....	8
Comment recevoir l'énergie d'une séance en différé .....	8
<b>FICHE 3   Les BONUS</b> .....	<b>9</b>
RAPPEL pour télécharger l'ensemble des éléments .....	9
2 Méditations audio guidées pour vous accompagner.....	9
Le Groupe d'échange privé Facebook .....	9
Le Livret Personnel .....	10
L'ebook "Équilibrer les Chakras dans la perspective du TOUT" .....	10
<b>Fiche 4   Questions   Réponses pour vous aider</b> .....	<b>11</b>
Que se passe-t-il si :.....	11
Si vous vous endormez.....	11
Si vous ne ressentez rien .....	11
Si vous voulez absolument ressentir .....	11
Si vous ne pouvez pas rester détendu 15 minutes .....	11
Comment bien prendre en différé, plus tard ?.....	11

# AVANT DE COMMENCER

## Conseil avisé

Je vous rappelle que le reiki ne vient en aucun cas se substituer à un diagnostic médical ni même à un traitement médical. Le Reiki ne peut être qu'un complément.

Par conséquent, continuez à suivre les conseils du médecin.

## Rappel par rapport à Internet

**Les séances ne se déroulent pas sur internet.** Par conséquent, vous n'avez pas besoin d'être connecté au moment de la séance sauf au départ avant démarrage, pour télécharger eu préalable vos 2 méditations audio guidées.

Les médiations sont téléchargeables pour être écoutées hors connexion, ce que je vous conseille de faire.

## Séance en différé

Vous pouvez bénéficier des énergies reiki transmises lors des séances, et également après l'heure où celles-ci sont effectuées, si vous n'êtes pas disponible au moment même.

Je vous recommande vivement d'accueillir l'énergie le jour même ou au plus tard le lendemain matin avant la séance suivante pour garder la régularité.

## Objectif

Le principe de ce programme spécial qui se déroule sur **9 séances**, est de recevoir régulièrement et intensément de l'énergie reiki pour permettre de lâcher-prise, de faire le plein d'énergie et d'initier une action bénéfique en soi.

En travaillant spécifiquement sur « **les Chakras** » qui sont nos « **Centres d'énergie** », nous axons le travail en profondeur. Nous agissons précisément là où l'énergie vitale essentielle à la Vie est gérée, contrôlée et diffusée en nous.



Si ces « **Roues d'énergie** » ne fonctionnent pas bien, l'énergie vitale ne circule pas correctement en nous, dans notre corps physique et donc aussi dans notre vie de manière générale.

# FICHE 1 | PRÉSENTATION DU PROGRAMME

## Ce programme comprend 3 types de soins reiki :

### Purifier et nettoyer les énergies basses | 1 séance :

Avant de travailler en profondeur, ces séances vont vous préparer à recevoir l'énergie dans les meilleures conditions pour que celle-ci puisse agir de façon plus efficace ensuite. Le Nettoyage énergétique se fait de manière générale et aussi spécifiquement sur vos chakras.

### Travailler spécifiquement chaque chakra | 7 séances :

Ces séances sont consacrées à un travail approfondi pour chacun des 7 chakras. Chaque chakra fera l'objet d'une séance bien spécifique.

Il y aura donc 7 séances, soit une par chakra :

- Chakra 1 « Base / Racine »
- Chakra 2 « Sacré »
- Chakra 3 « Plexus solaire »
- Chakra 4 « Cœur »
- Chakra 5 « Gorge »
- Chakra 6 « Frontal »
- Chakra 7 « Couronne/Coronal »

### Harmoniser les 7 chakras | 1 séance :

Ces séances sont concentrées sur les **7 chakras principaux**. Il s'agit de leur transmettre du reiki pour faciliter la bonne circulation de l'énergie dans **l'ensemble** de ces chakras majeurs.

Travailler sur l'équilibre des chakras permet à l'énergie de bien circuler dans notre corps et dans notre Vie, et ainsi de faciliter la libération des blocages, des freins, des peurs, des maux afin d'être en équilibre et en harmonie avec soi-même, le contexte et l'environnement.

## Horaire des séances et selon votre convenance

Je dispenserai les séances à **13h30 (heure de Paris)**. Mais cela n'a aucune importance dès lors où **vous pouvez recevoir l'énergie plus tard si vous préférez**.

Si vous ne résidez pas en France, je vous invite à [Cliquer ici pour avoir l'heure correspondante dans votre pays](#).

Vous pouvez aussi utiliser tout autre convertisseur que vous connaissez ou que vous trouverez sur internet.

## Organisation collective

Ce Programme est un **programme collectif** et non un accompagnement individuel.

Il ne s'agit pas de traiter les problématiques d'une personne en particulier. Pour cela, je vous invite à me contacter pour un accompagnement en suivi individuel, si vous le souhaitez.

Ce programme étant collectif, aucun compte rendu de soin n'est envoyé, ce n'est pas un accompagnement individuel et personnel.

## La Planification des séances

### Novembre - Décembre 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
25-nov Nettoyage général & 7 chakras	26-nov Chakra 1: Racine	27-nov Chakra 2: Sacrés	28-nov Chakra 3: Plexus solaire	29-nov	30-nov Chakra 4: Coeur	01-déc
02-déc Chakra 5 : Gorge	03-déc Chakra 6: Frontal	04-déc	05-déc Chakra 7:Coronal	06-déc	07-déc Harmonie des 7 Chakras	08-déc

Je vous invite à programmer ces séances et des rappels directement dans votre agenda ou votre mobile, pour ne pas oublier les séances

**Rappel :** Tous les soins sont dispensés à **13h30 (heure de Paris)**. Si vous ne résidez pas en France, je vous invite à [Cliquer ici pour avoir l'heure correspondante dans votre pays](#). Chaque séance durera entre 15-20 minutes.

## Rappel des séances

Je vous invite fortement à mettre une alarme sur votre mobile pour ne pas rater les séances. Vous pouvez aussi ajouter le thème de la séance à votre alarme.

Les rappels seront aussi postés chaque jour où il y a aura une séance dans le groupe Facebook. Vous pouvez vous inscrire pour recevoir les posts de rappel.

Des messages automatiques de rappel vous seront aussi envoyés par email chaque jour où il y a une séance planifiée, pour vous rappeler le sujet de la séance du jour.

Cela étant, **vous disposez déjà de tous les éléments dans ce document.**



Par conséquent, si pour une raison ou une autre, **vous ne voyez pas le message de rappel du jour**, ce n'est pas un souci. Il vous suffit de **vous rapporter à ce document et au livret personnel** pour avoir le thème, la phase d'intention et la méditation.

- ✓ **Si vous ne voyez pas les messages**, regardez dans vos spams et mettez bien l'adresse en contact et déclarer le message comme courrier légitime. Parfois il faut renouveler l'opération plusieurs fois pour que votre prestataire de gestion d'email prenne en compte votre demande.
- ✓ **Si vous ne recevez pas les messages** (ce qui techniquement peu parfois arrivé), ne vous demandez pas s'il y a une séance ou pas. Il vous suffit de regarder le planning pour le savoir et pour connaître le sujet de la séance. Ce n'est pas la peine d'envoyer un message pour demander confirmation. Le planning est respecté.

## Comment télécharger l'ensemble des éléments

Rendez-vous sur cette page :

<https://academie.restaurerlamour.world/acad-prg-court-chakras-telechargement-sdg>

## Si vous avez des questions

Pendant toute la durée de ce programme, sentez-vous libre de [poser vos questions dans le Groupe Facebook](#) prévu pour l'accompagnement collectif de ce programme, ou par email en privé si besoin. Mais sachez qu'il n'y a pas d'accompagnement individuel sur ce type de programme.

Voici l'adresse email : [catherine@restaurerlamour.world](mailto:catherine@restaurerlamour.world)



**ATTENTION** : Si ces questions concernent les ressentis ou les non ressentis, les médiations, le procédé pour accueillir les énergies des séances, les messages de rappel ou tout autre sujet, je vous invite à [revoir la fiche et l'annexe se rapportant à votre demande](#), dans ce document.

## FICHE 2 | RECEVOIR L'ÉNERGIE DES SÉANCES

### Comment recevoir l'énergie d'une séance au moment de la séance

Pour se mettre en réception et accueillir les énergies des séances, vous devez :

1. Vous installer confortablement et vous détendre en respirant. *Si vous avez été formé au reiki, vous pouvez pratiquer ici le protocole de préparation RCAP enseigné dans le niveau 1 Reiki Usui ou le protocole de préparation renforcé du niveau 2 (vous et le lieu où vous êtes).*
2. Accepter maintenant l'énergie de la séance du jour en prononçant la phrase ci-dessous :

« *J'accepte et j'accueille les énergies de cette séance transmises à distance par Catherine sur le thème ..., pour mon bien et le bien du plus grand nombre. Merci. Merci. Merci.* »

3. Lâcher-prise pendant 10-15 minutes pour accueillir les énergies de la séance, ou plus si vous utilisez la méditation audio (facultatif).
4. Revenir doucement dans la réalité du moment présent, là où vous êtes, ici et maintenant, en bougeant doucement vos membres et en finissant par 3 grandes respirations.
5. Remercier l'énergie simplement en disant par exemple : « *Merci. Merci. Merci.* ».

-----

### Comment recevoir l'énergie d'une séance en différé

Pour se mettre en réception et accueillir les énergies des séances, vous devez :

1. Vous installer confortablement et vous détendre en respirant. *Si vous avez été formé au reiki, vous pouvez pratiquer ici le protocole de préparation RCAP enseigné dans le niveau 1 Reiki Usui ou le protocole de préparation renforcé du niveau 2 (vous et le lieu où vous êtes).*
2. Accepter maintenant l'énergie de la séance du jour en prononçant la phrase ci-dessous :

« *J'accepte et j'accueille les énergies de cette séance à distance transmise par Catherine, ce jour (ou la date du jour) sur le thème XXXX pour mon bien et le bien du plus grand nombre. Merci. Merci. Merci.* »

3. Lâcher-prise pendant 10-15 minutes pour accueillir les énergies de la séance, ou plus si vous utilisez la méditation audio (facultatif).
4. Revenir doucement dans la réalité du moment présent, là où vous êtes, ici et maintenant, en bougeant doucement vos membres et en finissant par 3 grandes respirations.
5. Remercier l'énergie simplement en disant par exemple : « *Merci. Merci. Merci.* ».

Si vous prenez la séance en différé, je vous invite fortement à **accueillir l'énergie de la séance le jour même, plus tard dans la journée, le soir, ou bien le jour suivant** pour permettre au processus du programme énergétique de se dérouler pleinement et de ne pas oublier... même si vous ne prenez que 10 ou 15 minutes. C'est important pour la régularité du travail et pour profiter pleinement du programme avec ses échanges entre vous et les participants.

# FICHE 3 | LES BONUS

## RAPPEL pour télécharger l'ensemble des éléments

Rendez-vous sur cette page :

<https://academie.restaurerlamour.world/acad-prg-court-chakras-telechargement-sdg>

## 2 Méditations audio guidées pour vous accompagner

Pour vous aider pendant les séances énergétiques de ce programme, vous allez pouvoir utiliser ces 2 méditations audio guidées :

1. Méditation guidée audio pour la 1ère séance de Nettoyage
2. Méditation guidée audio pour les autres séances d'harmonisation des 7 Chakras

Pour votre confort, écoutez ces méditations DIRECTEMENT sur un lecteur MP3, votre mobile, votre tablette ou votre ordinateur sans avoir besoin d'être connecté à internet. Pour cela, téléchargez les fichiers à l'avance.



**ATTENTION : L'utilisation de ces méditations n'est pas une obligation**, et n'est en rien liée à la réception de la séance.

**N'écoutez pas les méditations lorsque vous êtes en train de conduire** ou quand vous êtes en train d'effectuer une tâche autre que celle de vous détendre dans des conditions sans risque.

## Le Groupe d'échange privé Facebook

Pour faciliter les échanges, j'ai mis en place un **groupe privé Facebook**. Je vous invite à **laisser vos commentaires** directement **dans ce Groupe pour partager** votre expérience au cours de ce programme énergétique, avec les autres participants et avec moi-même.

Seuls les participants pourront accéder à ce groupe d'échange et de partage. Lors de votre demande d'inscription, **vous devrez saisir l'adresse email avec laquelle vous avez commandé** le programme. **Sans cette information**, l'accès ne pourra pas vous être donné. L'accès vous sera donné le premier jour du programme.

**Ce groupe est créé juste le temps du Programme**. Il sera fermé quelques jours après la fin du programme.

Voici le lien du groupe : <https://www.facebook.com/groups/995312428987370>

**Rejoindre ce Groupe n'est pas une obligation**. Je sais que certaines personnes ne souhaitent pas utiliser Facebook. Et je comprends parfaitement. Vous pouvez aussi créer un compte Facebook simplement pour pouvoir accéder à ce groupe.

## Le Livret Personnel

Ce **livret personnel** va vous permettre de noter ce qui se passe durant ce programme pour vous aider à avoir une **attitude consciente** sur votre démarche vis-à-vis des sujets (problématiques traitées) de l'énergie reçue et surtout vis à vis de vous-m'ême.

Ce livret est un compagnon simple qui se veut humble dans son utilisation. Je vous invite à l'imprimer pour le remplir.

## L'ebook "Équilibrer les Chakras dans la perspective du TOUT"

Pendant le programme, je vous encourage à lire et à consulter cet ebook pour que vous puissiez avoir une vision et une compréhension plus vaste de chacun des chakras lors des différentes séances.

## FICHE 4 | QUESTIONS | RÉPONSES POUR VOUS AIDER

Je vous invite à lire ces questions/réponses avant de m'interroger pour vérifier que votre réponse ne s'y trouve pas.

### Que se passe-t-il si :

#### Si vous vous endormez.

Ce n'est pas grave. Votre corps prendra tout de même les énergies transmises et elles agiront dès lors où vous avez accepté d'accueillir celles-ci.

#### Si vous ne ressentez rien

Ce n'est pas grave. La perception de l'énergie est souvent propre à chacun. Les personnes qui ne sont pas habituées à l'énergétique, très souvent, disent ne rien ressentir, très souvent parce qu'elles se font une idée de ce qu'elles imagineraient (aimeraient) ressentir. Dès lors elles se focalisent sur ce qu'elles pensent que cela devrait être, en passant à côté d'autres expressions du travail des énergies. Cela étant, dans tous les cas, sachez que l'énergie agit que vous la ressentiez ou pas, dès lors où vous l'avez acceptée.

#### Si vous voulez absolument ressentir

Vous serez dans le mental et non dans le lâcher-prise. Vous focaliserez votre attention, votre intention, votre énergie sur cela, passant à côté de ce qui se produit ailleurs en vous. Accueillir, c'est lâcher-prise, ne rien imaginer de ce qui se passera pour ne pas s'enfermer. Accueillir et Accepter !!!

#### Si vous ne pouvez pas rester détendu 15 minutes

Prenez au moins 5-10 minutes pour vous isoler, accueillir et prendre l'énergie du soin, au moment ou plus tard dans la journée, éventuellement le lendemain matin. Cela étant, prendre le temps pour soi est important et cela fait partie de son action pour soi envers soi, ce que je nomme le Soi-«m'aime». Et justement le chemin de soi à l'autre commence par notre posture vis-à-vis de Soi-« m'Aime »

### Comment bien prendre en différé, plus tard ?

Vous procéderez exactement de la même façon que si vous preniez réception de la séance au moment du rendez-vous. Vous ajouterez dans la phrase d'intention la date et le thème de la séance que vous prendrez en différé :

*« J'accepte et j'accueille les énergies de cette séance à distance transmise par Catherine, ce jour (ou la date du jour) sur le thème XXXX pour mon bien et le bien du plus grand nombre. Merci. Merci. Merci. »*