

L'INSEGNANTE: ANDREA GRAGLIA

Sono nato a Milano nel 1976. Sono maestro di Reiki, insegnante di Chi Kung, musicoterapeuta.

Per me, come per molte persone, Reiki è stato il primo approccio al mondo delle "energie sottili" (Ki, Chi): un approccio che si è rivelato fin da subito emozionante e illuminante.

Chiunque può trarre grandi benefici da Reiki, non importa in quale religione creda o se sia laico (come me). L'importante è che la pratica di Reiki sia illuminata dalle qualità dello Zen: non sia concepita, cioè, solo come una tecnica basata su regole, ma soprattutto come il momento irripetibile dell'incontro tra due individui. Questo è possibile se il praticante acquisisce la capacità di entrare in contatto con il paziente, ascoltarne le esigenze, percepirlo nella sua unicità.

Per maggiori informazioni potete consultare il sito www.andreagraglia.it.

QUANDO

*SABATO E DOMENICA
19-20 NOVEMBRE 2011
dalle 10 alle 18*

DOVE

SPAZIO RAVIZZA
*via Ravizza 22, Milano
MM1 De Angeli e Buonarroti*

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Andrea Graglia
tel: 347.2261892
mail: andreagraglia@hotmail.com
web: www.andreagraglia.it

SEMINARIO DI PRIMO LIVELLO

REIKI

trasmissione dell'energia vitale

靈氣

COSA È REIKI?

È un **metodo di cura naturale** scoperto in Giappone da Mikao Usui un secolo fa: si basa sulla trasmissione dell'energia vitale (Ki) universale (Rei) dal praticante al paziente attraverso l'imposizione delle mani.

Reiki è molto diffuso data la sua **facilità d'uso** e la sua **efficacia**, ed è utilizzato come terapia complementare in molte **strutture ospedaliere all'avanguardia**, tra cui le prime e forse le più note sono il San Carlo Borromeo di Milano e Le Molinette di Torino.

A CHI SI RIVOLGE REIKI?

Reiki **può essere praticato da tutti** ed è **adatto a tutti**: è semplice e efficace, non è invasivo, non ha controindicazioni né effetti collaterali. È consigliato a tutti coloro che desiderano apprendere un metodo di cura potente e allo stesso tempo facile da usare in qualsiasi situazione su se stessi e sugli altri.

QUALI SONO I BENEFICI DI REIKI?

Il trattamento con Reiki **stimola il benessere del paziente a tutti i livelli**: fisico, mentale ed emozionale.

Sul piano **fisico** Reiki favorisce i processi di disintossicazione e la graduale eliminazione di tossine; potenzia l'azione del sistema immunitario; aiuta ad attenuare il dolore sia acuto che cronico; riequilibra il sistema nervoso e il sistema neurovegetativo contribuendo a generare un piacevole stato di rilassamento e distensione muscolare.

Sul piano **mentale** stimola la concentrazione e aiuta a rilassarsi, a ridurre significativamente lo stress e a affrontare pensieri ossessivi e piccole manie.

Sul piano **emozionale** aiuta a sentirsi maggiormente in contatto con se stessi e il proprio mondo interiore, a elaborare le emozioni e l'ansia e a riconoscere e rielaborare traumi, conflitti, sensi di inadeguatezza e di colpa.

COS'È IL SEMINARIO DI PRIMO LIVELLO?

Il seminario di primo livello dura due giorni e affronta in modo completo e esaustivo la teoria e la pratica di Reiki, insegnando le **modalità di trattamento di se stessi e degli altri**.

Il cuore del seminario sono le quattro **attivazioni energetiche** previste dalla Scuola di Usui che rendono l'allievo un canale Reiki, capacità che viene conservata per tutta la vita.

Vengono inoltre insegnate una serie di tecniche accessorie: in particolare il **Chi Kung** (o Qi Gong, "arte della coltivazione dell'energia"), un sistema di esercizi basati sulla Medicina Tradizionale Cinese che servono a far circolare fluidamente l'energia nel corpo del praticante per promuoverne la salute mentale e fisica.

Il Chi Kung aiuta a canalizzare una maggior quantità di energia e a conservare intatto il proprio benessere anche dopo aver effettuato molteplici trattamenti.