



MERAKI
AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPO

REIKI Y AUTOREIKI

OBJETIVO GENERAL

Favorecer la regulación energética y el bienestar físico y emocional mediante el aprendizaje y la práctica de técnicas de Reiki y autoreiki como herramientas de autocuidado.

CONTENIDOS

- Energía y bienestar: comprensión del concepto de energía vital (Ki) y su relación con la salud física y emocional.
- Sistema energético: introducción a los chakras y meridianos como centros de regulación energética.
- Reiki como herramienta de regulación: fundamentos y principios de la práctica del Reiki.
- Técnica de aplicación: aprendizaje de posiciones y secuencias básicas para la práctica en otros y en uno mismo.
- Autoreiki: desarrollo de la autoaplicación como herramienta de autocuidado cotidiano.
- Relajación y presencia: uso de la meditación y la conexión corporal para facilitar estados de calma.
- Integración en la vida diaria: incorporación del Reiki como práctica accesible para la gestión del estrés y el bienestar integral.

METODOLOGÍA

Taller teórico-práctico con énfasis en la experiencia vivencial.

Incluye una introducción conceptual a la técnica, seguida de práctica guiada en duplas (dar y recibir) y ejercicios de autoreiki, favoreciendo el aprendizaje experiencial y la conexión con la propia energía.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco teórico, experiencia práctica, integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

RELATORA

Andrea Ciudad

Terapeuta holística, terapeuta corporal, masajista y digitopunturista, con experiencia en técnicas de regulación corporal, trabajo grupal y bienestar integral.