

Bem-vindo(a) ao Pontinhos de Luz,

Somos uma rede de apoio solidária enviando boas energias com REIKI para quem busca **Paz e Equilíbrio**.

- ✓ **Defina um Horário para Receber** Escolha um horário que funcione bem para você e dedique entre 5 a 15 minutos diários para receber a energia Reiki.
- ✓ **Prepare seu Espaço** Escolha um local tranquilo e acolhedor. Se desejar, acenda uma vela, coloque uma música suave e um aroma que lhe faça bem e acomode-se confortavelmente.
- ✓ **Relaxe e foque em sua Intenção** Feche os olhos e respire profundamente, acalmando a mente e relaxando o corpo. Mentalize a sua intenção e mantenha seus pensamentos elevados e positivos durante a sessão.
- ✓ **Ao final, Agradeça** Ao finalizar, desperte seu corpo com movimentos suaves. Quando estiver pronto(a), abra seus olhos e agradeça pela oportunidade. Beba um copo com água e retome suas atividades com tranquilidade e paz.
- ✓ **DICAS IMPORTANTES:**
 - enquanto desejar receber Reiki, peça a quem fez o seu pedido que adicione o seu nome a cada novo trimestre
 - após algumas sessões, compartilhe suas sensações e percepções de como se sentiu ao receber o Reiki. Esse retorno é muito valioso para nós e inspira os terapeutas que dedicam seu tempo e energia ao envio.
 - Clique nos áudios abaixo se quiser inspiração para sua sessão



5'



15'



30'



5'



20'



Projeto
Luminares

www.projetoluminares.com.br

JUNTE-SE A NÓS!

Clique para participar

