

## Cómo funciona el Curso

Este curso examina **uno** de los cinco principios de Mikao Usui y lo usa para trabajar el tema principal relacionado con el principio en sí.

El curso consiste en los siguientes componentes:

### Entender

Examinamos el significado de la frase y aplicamos los siguientes criterios

- ¿Es una mirada hacia dentro, o hacia fuera?
- ¿Cuál es el concepto energético relacionado con la frase?
- ¿Cuáles son los patrones de comportamiento relacionados con la frase?
- ¿Qué podemos hacer con la frase para sanar y ser más felices?



### Practicar

Establecemos un “Plan de Acción” de un mes, para trabajar en profundidad el significado de la frase y las consecuencias que conlleva.

Ese planning se lleva a cabo con fichas rellenables, agendas y hojas de trabajo para profundizar en cada frase y sacarle máxima partida a nuestras actividades de forma metódica y estructurada.



### Reiki

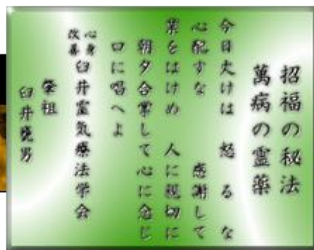
La frase nos permite aplicarnos Reiki en posiciones concretas, según su concepto y la necesidad de llenar determinados espacios del cuerpo con Reiki y liberar la energía bloqueada por nuestros patrones de comportamiento.

El auto tratamiento es guiado, con una grabación descargable en MP3 y contiene un mantra (o mantras) específico para acompañar la sesión de Reiki.





## Curso los 5 Principios



Federación Española de Reiki

[www.federeiki.es](http://www.federeiki.es)

### ***Meditar***

Usamos como base la meditación Gassho, creada por Mikao Usui, pero modificamos la meditación para incorporar el significado energético y conceptual de la frase que estamos trabajando.

