

Armonía y Vida

*Prepara tu cuerpo y mente para
combatir el Estrés y la Ansiedad*

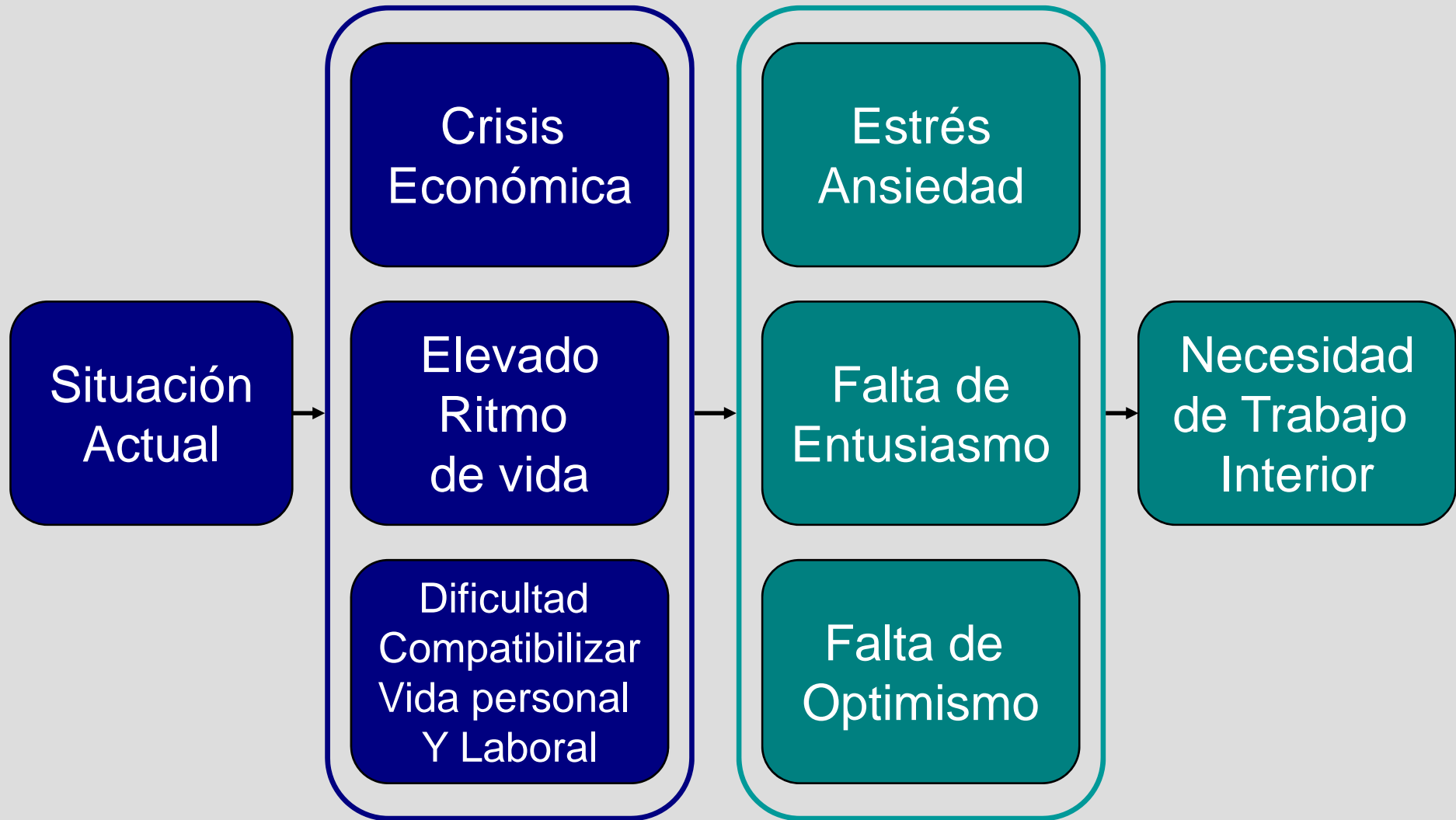


colegio oficial
ingenieros de telecomunicación
andalucía occidental y ceuta



asociación andaluza
ingenieros de telecomunicación
asitana - andalucía occidental

Armonía y Vida



Armonía y Vida

Efectos

- Ritmo cardíaco aumentado
- Tensión arterial aumentada
- Dificultad para afrontar nuevos retos
- Miedos a salir de la zona de confort.
- Sudoración
- Cansancio y/o dificultad para dormir
- Tensión muscular particularmente en los músculos del cuello y de los hombros
- Indigestión, estreñimiento, diarrea
- Palpitaciones
- Dolor de cabeza
- Dificultad para concentrarse y tendencia a estar preocupado
- Impaciencia; sentirse irritable y fácilmente irascible
- Mayor consumo de alcohol, tabaco, alimentos, etc.
- Pérdida del apetito o comer en exceso
- Desasosiego
- Tendencia a sufrir accidentes

Armonía y Vida

*Los factores externos como nuestra vida laboral, pueden desencadenar el estrés, aunque lo que realmente lo que causa no son los problemas, sino **nuestra manera de verlos e interpretarlos.***

Armonía y Vida



REIKI

- Reiki es una **herramienta eficaz para eliminar el estrés**, puesto que es un sistema práctico para tratar los síntomas y las causas. Al tiempo que elimina los síntomas, va tratando las causas, pues equilibra emocionalmente a nivel inconsciente, aportando serenidad, bienestar y aumentando el estado de salud.
- Reiki no depende de las creencias ni capacidades de las personas. No necesitas meditar, visualizar, etc. Todos estamos capacitados para hacer Reiki.
- Aquellas personas que experimentan más rápidamente una mejoría en su estado de estrés, son las que hacen un curso de Reiki y se hacen su propio autotratamiento.

Armonía y Vida



- Reiki **aporta sensación de paz y tranquilidad** y calma el estado de ansiedad, agresividad o el estado depresivo que acompañan al estrés. Alivia la tensión muscular, el insomnio, los dolores de cabeza, etc. que suelen acompañar el estrés.
- Reiki nos llena de **energía y vitalidad para poder enfrentarnos a situaciones estresantes** y vivirlas desde otro punto de vista, más serenos. Nos vamos distanciando del problema y ese distanciamiento tiene dos efectos que redundan en nuestro beneficio. Por un lado no sufrimos de estrés y por otro tenemos una visión más clara de la situación y estamos más capacitados para dar soluciones. En el aspecto laboral esto se traduce en **mayores beneficios en todo nuestro trabajo**. En el aspecto familiar, todos se alegrarán de un cambio de actitud positivo.

Armonía y Vida

- Con Reiki se canaliza la energía hacia la persona que lo recibe, **armonizando física, emocional y mentalmente**. Se puede aplicar a uno mismo y a otras personas. Es una técnica que todos podemos aprender, no se necesita ninguna capacidad especial. Tampoco tiene afinidad religiosa ni creencias. Hay millones de personas que practican Reiki en todo el mundo: cristianos, musulmanes, budistas, judíos, ateos, etc.
- Reiki está reconocido como **Terapia Complementaria por la Organización Mundial de la Salud** y es perfectamente compatible con cualquier tratamiento médico.
- En EEUU está introducido desde los años 70 y hoy en día son ya más de 800 hospitales, los que ofrecen Reiki a sus pacientes. También en nuestro país está presente en los hospitales Ramón y Cajal, 12 de Octubre, La Paz, Gregorio Marañón, Puerta de Hierro –Madrid, Hospital de Jerez de la Frontera, Hospital Materno Infantil Virgen de las Nieves y Hospital Clínico Universitario San Cecilio (Unidad del Dolor) – Granada.



¡Tu también puedes beneficiarte de REIKI!

Con un 40% DE DESCUENTO en los cursos de Reiki Nivel I para los profesionales colegiados al Colegio Oficial de Ingenieros de Telecomunicación de Andalucía Occidental y Ceuta (COITAOC) o asociados a la Asociación de Ingenieros de Telecomunicación de Andalucía Occidental (ASITANO)

Precio Taller Nivel I Reiki: 110 €

Con 40% de descuento: **66 € Colegiados o Asociados**

Acuerdo de colaboración con:
Asociación Reiki Armonía y Vida

954 16 30 97 - 600 77 48 42

terapia@armoniayvida.com

www.sevillareiki.com