

Ma vision du Reiki au quotidien



Novembre 2025



Adresse :

5 avenue Foch, 94100 Saint Maur des Fossés

Contact :

06 77 30 09 77

Site web :

<https://www.audreylavergne.com/audrey-lavergne>

À propos de moi

Parce que briller, ce n'est pas faire de l'ombre aux autres,



c'est devenir lumière dans son rôle, avec authenticité et justesse.

Je me présente : je suis dotée de deux côtés comme une médaille créant un tout en parfaite symbiose.

D'un côté, je suis tout simplement Audrey :

Mon slogan ? *Allier bien-être et conscience de soi pour réussir sa vie.*

Comme beaucoup d'entre vous, j'ai suivi un parcours composé de hauts et de bas.

Et de l'autre, je suis Mme Lavergne, formatrice en Qualité de Vie et Conditions de Travail. Mon slogan ? *Allier bienveillance et compétence pour réussir au travail.*

Comme beaucoup d'entre vous, je viens aussi d'un parcours de reconversion professionnelle.

Aujourd'hui j'ai su et pu relier mes deux univers pour en faire **un projet de cœur**, c'est parce qu'il me manquait jusqu'ici un élément essentiel : **le lien**. Ce lien, ce troisième pilier qui relie le sens, l'action et l'humain. Peut-être que vous aussi, vous voyez ce que je veux dire : chacun avec son parcours, ses différences, mais reliés par la même envie d'évoluer.

La Quête de l'Harmonie Intérieure

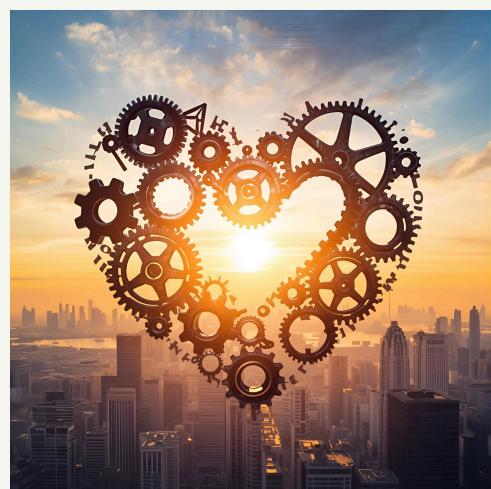
On nous a longtemps appris à chercher à l'extérieur ce qui ne peut se trouver qu'à l'intérieur. On nous a dit que pour être heureux, il fallait nous conformer, répondre aux attentes, suivre des chemins tracés par d'autres. Cependant, la véritable guérison commence de l'intérieur, dans la paix que l'on trouve en soi, dans la connexion à notre énergie vitale, à notre essence profonde.

Le Rôle du Reiki

C'est là qu'intervient le Reiki, une pratique ancienne qui nous aide à réaligner nos énergies, à libérer ce qui nous encombre, à nous recentrer. Le Reiki agit comme un canal de guérison, qui nettoie, équilibre, et renforce notre propre énergie vitale. Il nous permet de libérer les blocages physiques et émotionnels, d'éliminer les schémas mentaux limitants et de retrouver notre énergie originelle, pure et authentique.

Les Bienfaits du Reiki

Nettoyage Énergétique	Le Reiki permet de purifier notre champ énergétique, éliminant les énergies stagnantes et les blocages qui empêchent le flux naturel de notre énergie vitale.
Équilibre Émotionnel	En aidant à dissoudre les émotions négatives, le Reiki favorise un état de calme et de paix intérieure.
Renforcement de l'Énergie Vitale	En renforçant notre énergie vitale, le Reiki nous aide à nous sentir plus vivants, plus dynamiques et prêts à affronter les défis de la vie.
Libération des Schémas Limitants	Le Reiki aide à identifier et à libérer les schémas de pensée qui nous limitent, ouvrant la voie à un potentiel illimité.



Reiki et alignement intérieur :

Lorsque nous pratiquons le Reiki, nous apprenons à nous connecter à cette énergie universelle, à cette force subtile qui circule en nous et autour de nous. Le Reiki nous réveille à notre pouvoir intérieur, à notre capacité à nous guérir, à nous transformer. C'est une invitation à ouvrir notre cœur, à laisser couler l'énergie de la vie à travers chaque cellule de notre être.



On nous a appris que pour être heureux, il fallait entrer dans le moule. Suivre les règles — les bonnes, celles qui rassurent. Se conformer, se taire, ne pas déranger. Mais à force de vouloir ressembler à tout le monde, nous oublions parfois aussi qui nous sommes vraiment.



Nous oublions qu'il existe d'autres chemins. Que nous avons le droit de vivre autrement. Alors nous nous retrouvons là, en marge, dans une solitude étrange — non pas par manque de présence, mais par manque de sens.

Contactez-moi pour toute question complémentaire

