

Programme du Stage Super-Héros Reiki

3 journées magiques pour les 7–12 ans · 14, 15 & 16 juillet 2026 ou 18, 19 & 20 août 2026 · Nivelles

Petit groupe de 6 enfants · 9h30–16h30 · En plein air · Carnet & Certificat remis

Ce stage est un espace doux et vivant où chaque enfant explore ses émotions, développe sa créativité et se reconnecte à la nature. Trois journées en plein air, loin des écrans pour apprendre à ressentir, à exprimer et à prendre soin de soi, à son rythme.

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates	Mardi 14, Mercredi 15 & Jeudi 16 juillet 2026 / Mardi 18, Mercredi 19 & Jeudi 20 août 2026
Horaires	9h30 – 16h30 (accueil dès 9h15)
Lieu	Nivelles (adresse communiquée à l'inscription)
Groupe	6 enfants maximum — accompagnement personnalisé
Tarif	100 € pour les 3 jours
À prévoir	Lunch + gourde chaque jour
Inclus	Carnet créatif, certificat, eau & douceurs, surprise finale

JOUR 1 · Je découvre mes sens et mon énergie

Séances dehors, énergie, émotions & premiers outils

9h30	Accueil & rituel d'ouverture Tour de cercle, présentation, règles de vie du stage — créer un espace sécurisant
10h00	C'est quoi le Reiki ? Histoire du Reiki racontée en images. Première expérience : ressentir l'énergie dans ses mains
11h00	Exploration de l'aura Visualiser et ressentir l'aura. Exercices en binôme pour percevoir l'énergie de l'autre
11h45	Pause douceur Eau & goûter offerts, moment libre en plein air
12h15	Les chakras avec Super-Héros Reiki Découverte des 7 chakras principaux à travers l'histoire du Super-Héros Reiki.
13h00	Lunch 🌿 Repas apporté par l'enfant, dans un cadre détendu et chaleureux
14h00	Éveil sensoriel en plein air Activité en nature : pieds nus dans l'herbe, ressentir la terre, observer le vivant. Écouter son corps et ses émotions du moment
14h45	Mes mains magiques Apprendre à s'offrir un moment d'apaisement simple. Exercice guidé pas à pas, adapté aux enfants
15h00	Pause douceur Eau & goûter offerts, moment libre

15h30

Balade sensorielle en nature

Reconnexion aux 5 sens, observation silencieuse, respiration en forêt

16h00

Cercle de clôture

Partage des ressentis de la journée. Qu'est-ce que j'ai découvert aujourd'hui ?

16h30

Fin de journée

Accueil des parents, retour à la maison

JOUR 2 · Je ressens & je crée

Créativité, nature & gestion des émotions en plein air

9h30

Rituel d'ouverture & ancrage

Méditation debout, respiration consciente, intention du jour

10h00

Donner de l'énergie à mon objet préféré

Premier « soin » sur un objet chargé d'affection. Observer, ressentir, partager

10h45

Energie sur une plante

Prendre soin du vivant. Ressentir la connexion avec la nature à travers les mains

11h15

Pause douceur

Eau & goûter offerts, moment libre

11h45

Respirer ensemble

Entraînement en binôme : donner et recevoir. Développer l'écoute et la présence

13h00

Lunch

Repas dans un espace convivial

14h00

Mes émotions

Comprendre comment réguler les émotions. Exercices adaptés aux émotions difficiles (colère, anxiété, ancrage)

14h45

Création du Manuel du Super-Héros

Chaque enfant illustre et complète son carnet personnel : ses émotions, son dessin du Super-Héros, ses découvertes de la nature

15h00

Pause douceur

Eau & goûter offerts, moment libre

15h30

Jeux de coopération

Activités en groupe pour renforcer la confiance et la connexion entre les participants

16h00

Cercle de clôture

Ressentis de la journée, gratitude, question : à qui je voudrais offrir du Reiki ?

16h30

Fin de journée

Accueil des parents

JOUR 3 · Je rayonne & je partage

Intégration, célébration & retour au monde

9h30

Rituel d'ouverture & bilan

Méditation, respiration, partage : qu'est-ce que j'emporte avec moi ?

10h00

Révision & pratique libre

Chaque enfant choisit ce qu'il veut retravailler : chakras, respiration, soin en binome

10h45

Balade en forêt

Envoi d'énergie à la forêt, aux arbres, aux animaux. Méditation guidée en plein air

11h30

Pause douceur

Eau & goûter offerts, moment libre

12h00

Les outils pour la maison

Que faire quand je suis triste ? Stressé ? En colère ? Mini-plan personnel pour chaque enfant

13h00

Lunch

Repas dans un espace convivial

14h00

Cérémonie du Super-Héros Reiki

Chaque enfant partage sa plus belle découverte. Remise solennelle du Certificat Super-Héros

15h00

Pause douceur

Eau & goûter offerts, moment libre

15h30

Remise de la surprise

Explication et mode d'emploi

16h00

Clôture officielle

Cercle final, gratitude, au revoir — avec les ailes dans le dos

16h30

Fin du stage

CHAQUE ENFANT REPART AVEC

- Son Certificat Super-Héros
- Son Manuel du Super-Héros complété et illustré
- Un carnet de ressources pour continuer à pratiquer à la maison
- Des outils concrets pour gérer ses émotions
- La capacité d'offrir des moments d'apaisement à ses proches
- Une surprise finale (chut !)

Note aux parents

Tenue adaptée et groupe WhatsApp créé lors de la 1ère journée pour le partage des photos et infos
Pour toute question, contactez Aurélie : info@aureliereiki.com · +32 484 088 344