

Intervenant de la programmation 2016

(si vous êtes intervenu en 2015, ne remplissez que les champs que vous souhaitez voir modifier.)

Nom : MAUREL

Prénom : Joëlle

Organisation : Espace Harmonie

Site web : joelle.maurel.pagesperso-orange.fr

Email : joelle-macrez-maurel@wanadoo.fr

Tradition : shri Mahesh, pratiques tibétaines et laïcité

Genre de yoga : hatha-yoga / raja yoga

Texte de présentation : Joëlle Maurel a passé toute son existence à essayer de comprendre le sens de la vie. Après un long cheminement, des souffrances et des errances elle s'est éveillée à une connaissance intérieure qui l'aide à guider ceux qui sont sur cette voie. Aujourd'hui, elle tente de transmettre l'amour, l'humilité et le courage nécessaire sur ce chemin grâce à sa vision très positive de la vie.

Par ailleurs, ses recherches multi-référentielles sur l'exploration de la conscience humaine, à partir de l'observation clinique, de son expérience intérieure et de l'étude théorique, tentent d'articuler les différents champs des sciences humaines occidentales avec l'expérience spirituelle et les enseignements traditionnels orientaux.

Joëlle Maurel est Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute, psychanalyste jungienne. Elle est formée à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, à l'EMDR, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves. Elle est également diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris, professeure de la technique Nadeau diplômée, professeure de Hatha-yoga diplômée de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel (EIDYT) et rattachée à la Fédération française de Hatha Yoga (FFHY), formée au yoga du rire et professeure de Qi Gong diplômée de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong.

Une chercheuse du sens de la vie.

Le désastre écologique de la planète, la perte de certaines valeurs humaines sont, pour elle, de plus en plus le signe d'un manque de conscience des hommes, d'un manque de sens et d'un mal-être croissant. Depuis plus de 25 ans, elle étudie et expérimente les moyens éducatifs pouvant aider à retrouver du sens à la vie, développer une attitude plus responsable de citoyen du monde pouvant conduire les êtres vers plus d'amour et de respect de la vie. Tout ce qui peut aider les hommes à mieux gérer leurs souffrances existentielles l'intéressent afin de les aider et les accompagner vers l'épanouissement et la pleine réalisation de leur plein potentiel de vie et de guérison.

Elle part du constat que l'éducation actuelle permet à l'homme de développer ses capacités intellectuelles, de s'enrichir au niveau des concepts et savoir-faire pour répondre aux exigences compétitives et matérielles de la société actuelle mais ne permet pas de s'enrichir au niveau d'un savoir-être l'amenant à s'épanouir à travers les valeurs éthiques qui le fondent, ni d'apprendre à répondre aux questions existentielles de la vie, ni de s'ouvrir à une conscience transcendant son individualisme et ses intérêts personnels.

Pour aider et accompagner sur ce long chemin de la connaissance de soi et du bien-être, elle réunit, dans ses pratiques toutes les dimensions de l'être : corporelles, physiologiques, énergétiques, émotionnelles, mentales et spirituelles. Pour cela, elle utilise un certains nombres de techniques et pratiques, en particulier :

- Les pratiques corporelles, énergétiques et spirituelles du yoga et du Qi Gong pour effectuer un travail sur le corps physique, le corps physiologique, calmer le mental et les émotions et commencer à s'ouvrir à la dimension spirituelle.

Ces pratiques, considérées comme des techniques de santé permettent d'apprendre à mieux se connaître, à mieux gérer son stress et à développer l'écoute et l'attention à ce qui est présent.

Elle tente d'introduire la méditation en pleine conscience et la puissance de guérison de l'esprit dans tous ses enseignements, tous ses accompagnements.

- L'art du toucher, c'est-à-dire le massage dans sa dimension corporelle et spirituelle. Il s'agit de détendre le corps physique mais aussi, par un toucher très doux et dans le respect de lever certains blocages énergétiques et d'ouvrir à un voyage intérieur permettant de retrouver les sensations, le ressenti de tout son corps et de ses émotions dans l'acceptation total de ce qui est.

- La pratique de la relaxation et des états modifiés de la conscience (hypnose, relaxation, méditation, sophrologie, rêve éveillé...) conduit à une détente mentale profonde, un lâcher-prise de tout le corps et permettent un dialogue avec l'inconscient dévoilant tout ce qui est caché ou refoulé et que nous pouvons peu à peu rendre conscient.

- Les différents outils psycho-spirituels de la psychothérapie, de la psychanalyse jungienne : EFT, Gestalt thérapie, EMDR, Analyse transactionnelle, etc., permettent de mieux se connaître, de se libérer de certaines souffrances, certains blocages et nous conduisent vers le changement des habitudes, des conditionnements et des croyances nocives.

- Les connaissances psycho-généalogiques et les constellations familiales nous invitent à prendre conscience de l'impact du destin de nos ancêtres sur notre vie et de nous en libérer.

- Le décodage biologique permet de mettre des mots sur nos maux et de mieux comprendre ce que notre corps tente de nous dire à travers la maladie et les symptômes physiques.

- la parole à travers l'échange menant à la réflexion philosophique, à l'analyse, permet d'apporter des compréhensions sur certains de nos comportements, mal-être et questionnements sur le sens de notre existence.

Joëlle anime des stages et des ateliers sur tous ces thèmes depuis plus de 20 ans.

Bibliographie :

- Connaissance de soi : perspectives non duelles, A.L.T.E.S.S., 2005.
- S'autoriser à cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti, Paris, Guy Trédaniel éditeur, 2012.
- Le Crayon égaré, Marssac, Édite-moi, 2013.
- Relaxations et méditations guidées : développer des énergies de guérison par la détente du corps, la pensée positive et la visualisation, Paris, Guy Trédaniel éditeur, 2014.
- Pleine conscience : une expérience de dix jours de méditation silencieuse, Paris, Guy Trédaniel, 2016.
- La puissance de guérison de l'esprit ; Méditations guidées pour soulager la douleur et aider le corps à guérir, Paris, Guy Trédaniel Editeur, 2016.
- De nombreux articles sur la psychologie spirituelle.

- CD audio de relaxations guidées : Retrouver son unité.
- CD audio de relaxations guidées : Guérison par la lumière.
- CD audio de relaxations guidées : Cheminer vers soi.
- CD audio de relaxations guidées : Affirmations positives.
- CD audio de relaxations guidées : Réunifications intérieures.
- CD audio de méditations guidées : La puissance de guérison de l'esprit – Volume 1 « être actif dans son processus de guérison »
- CD audio de méditations guidées, La puissance de guérison de l'esprit – Volume 2 « méditations pour les os »
- CD audio de méditations guidées : La puissance de guérison de l'esprit – Volume 3 « Sérénité, anti-stress ».
- Album de 2 CD de méditations guidées : La puissance de guérison de l'esprit « harmonisation des chakras et régénération des glandes endocrines ».

- DVD Éveillez vos énergies de vie : pratique guidée d'une heure trente de yoga, qi gong et relaxation pour se détendre.
- DVD Enchaînement détente : pratique guidée d'une heure de qi gong.
- DVD Mouvements d'ailles : pratique guidée d'une heure de qi gong.
- DVD Changez votre vie, faites du yoga ! : pratique guidée d'une heure de yoga.
- DVD Détendez-vous, faites du yoga ! : pratique guidée d'une heure de yoga.

dimanche 23 octobre

Atelier B

d'1h30, 75 personnes maximum,
Ouverture de l'atelier 16h15
Démarrage de l'atelier 16h30
Sortie de l'atelier 18h + 15 mn

Titre de l'atelier : **Yoga et méditations guidées pour renouer avec la puissance de guérison de l'esprit**

Descriptif de l'atelier : Cet atelier nous permettra de renouer avec notre authenticité grâce à la pratique du yoga en pleine conscience et à la méditation guidée. Par la pratique de postures méditatives douces, de la respiration, de la relaxation et l'écoute de tout ce qui est présent, d'instant en instant, nous cheminerons vers une détente profonde du corps et de l'esprit, une libération de nos tensions pour expérimenter le bien-être et la sérénité. Par la pratique de la méditation guidée nous cheminerons vers le silence intérieur conduisant à la paix de l'esprit et à la joie d'un sentiment d'union entre nous-mêmes et le monde.

Durant tout l'atelier nous expérimenterons également des techniques simples de visualisation et de respiration permettant la régénération de nos cellules et de notre esprit. Nous apprendrons à devenir actifs dans nos processus de guérison.

Espace des Conférences du Journal du Yoga

Durée : 45 mn,

Installation dans l'espace : 11h55- test son

Démarrage de la conférence 12h00

Sortie de l'espace conférence 12h 45 + 10 mn

Rendez-vous à table sur le stand de la librairie "Almora" 12h55

Références de vos livres à signer :

- Relaxations et méditations guidées : développer des énergies de guérison par la détente du corps, la pensée positive et la visualisation, Paris, Guy Trédaniel éditeur, 2014.
- Pleine conscience : une expérience de dix jours de méditation silencieuse, Paris, Guy Trédaniel, 2016.
- La puissance de guérison de l'esprit ; Méditations guidées pour soulager la douleur et aider le corps à guérir, Paris, Guy Trédaniel Editeur, 2016.
- Album de 2 CD de méditations guidées : La puissance de guérison de l'esprit « harmonisation des chakras et régénération des glandes endocrines ». Distributeur DG Diffusion ou moi-même.

Titre de la conférence : « **Méditer pour renouer avec la puissance de guérison de l'esprit** »

Descriptif de la conférence

La pratique méditative du yoga en pleine conscience, nous permet d'écouter nos ressentis, notre corps, nos émotions, nos pensées, d'apprendre à les accepter et de respirer consciemment avec tout ce qui est là. L'attention vigilante à l'instant présent, l'acceptation totale de ce qui est dans l'instant et la respiration avec ce qui est là conduisent à une certaine détente, un lâcher-prise qui rééquilibre le système nerveux autonome nous permettant davantage de flexibilité et d'adaptabilité face à ce qui génère du stress dans notre vie. La respiration est aussi une amie incroyable dans le processus de guérison ; nous relier à la respiration nous place dans l'ici et maintenant et nous conduit vers la conscience de notre pouvoir de guérison, elle nous rend actif dans ce processus si nous y croyons, si nous y mettons tout notre cœur car il faut s'engager dans la pratique méditative de tout notre être, avoir foi en ce que nous faisons.

Les mécanismes du cerveau sont très subtils et complexes. On sait aujourd'hui, de manière scientifique, qu'il y a un lien entre nos pensées, nos émotions et notre santé. Ce que nous croyons au sujet de notre maladie, de notre corps, de notre vie, de nos potentiels influence notre vie et nos processus de guérison. L'esprit et le corps sont interconnectés. Une connexion entre notre souffle conscient, des pensées axées sur la guérison, des visualisations positives et l'écoute de nos ressentis et émotions, sans rien rejeter, conduisent vers une détente physique et une action au niveau du cerveau pouvant provoquer un changement très important et mettre en route nos processus de guérison. Les effets d'une pratique régulière sont nombreux :

- la diminution des tensions nerveuses et du stress.
- la régulation du rythme cardiaque.
- l'amélioration à se centrer sur soi-même.
- une meilleure connaissance de soi.
- la prise de conscience de ses motivations et mécanismes
- le contrôle de ses émotions
- l'élévation du seuil de tolérance à la souffrance.
- l'acquisition du sang-froid, de la présence d'esprit
- la lucidité cérébrale.

Non seulement le calme ainsi acquis, favorise l'action en évitant la dispersion de la pensée, mais aussi il contribue à l'intégralité et la régénération de toutes les fonctions neurovégétatives. De nombreuses études scientifiques ont été effectuées. Elles ont montré que l'esprit agit sur le corps et inversement. Les effets des facteurs psychologiques et émotionnels sur la maladie ne sont plus aujourd'hui à démontrer. On sait également que la pensée positive, la visualisation associée à des pratiques de relaxation et de méditation, peuvent avoir une action importante et favorable dans les processus de guérison.

Il n'y a pas le yoga d'un côté et la méditation de l'autre, le yoga est méditation. Yoga signifie en sanscrit « relier », il s'agit donc de relier tous les aspects de nous-même : le corps, l'âme et l'esprit, afin de retrouver notre unité intérieure puis de relier notre être à la nature toute entière et de faire l'expérience que nous ne sommes pas séparés du monde.

Cependant, bien que les pratiques du yoga et de la méditation conduisent à une amélioration de la santé, de la vitalité physique et psychique et permettent souvent de réduire ou supprimer de nombreux symptômes ou mal-être, elles ne suffisent pas pour tout guérir, il est important et nécessaire de faire preuve de discernement et d'utiliser parfois l'allopathie, l'homéopathie, l'acupuncture, les compléments alimentaires, de développer une hygiène de vie et de modifier son alimentation, d'effectuer une réflexion psychothérapeutique avec parfois l'aide d'un psychothérapeute, de mettre du sens sur sa maladie ou son symptôme, d'être aimé, de s'aimer, d'avoir du plaisir à vivre. Lorsque l'on veut guérir il s'agit de s'engager dans notre processus de guérison et de nous placer sur notre

chemin de guérison. Tous les moyens qui seront « justes » pour nous et qui nous aideront sur ce chemin sont à accepter totalement puisque ce que nous croyons bon pour nous, l'est réellement ou peut le devenir.

Pendant cette courte conférence sur la puissance de guérison de l'esprit, je tenterai de vous faire découvrir et expérimenter les moyens nous permettant de devenir actifs dans nos processus intérieurs de guérison.