



**Joëlle Maurel** : Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, 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 ; diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômé de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel (EIDYT) et rattaché à la Fédération française de Hatha Yoga (FFHY), formé au yoga du rire ; professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. et professeur de la technique Nadeau. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi », Editions Trédaniel ; de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess, du crayon égaré aux éditions Edite-moi et de nombreux articles sur la psychologie spirituelle.

## **Le saviez vous ?**

**La pratique du yoga et du Qi Gong** s'adresse à tous ceux qui souhaitent avoir le coeur plus léger, contrôler leurs désirs, protéger leur énergie vitale et tonifier leur corps. Ces quelques principes de base pour conserver la santé physique et mentale permettent à l'être humain de vivre en harmonie avec lui-même et avec son environnement.

Le Yoga vient de l'Inde ; il est rattaché à la philosophie hindouiste et bouddhiste ainsi qu'à la médecine ayurvédique.

Le Qi Gong vient de Chine ; il est rattaché à la philosophie taoïste, bouddhiste et au confucianisme ainsi qu'à la médecine chinoise et à l'acupuncture.

Les médecins pratiquant la médecine ayurvédique et l'acupuncture pensent que l'apparition de la maladie est due à un blocage de la circulation de l'énergie dans

le corps provoqué par les tensions quotidiennes mal contrôlées et le stress engendré par le monde moderne actuel. Ce blocage détériore notre capital énergétique, diminue notre résistance physique, physiologique et mentale et peut conduire à diverses maladies : hypertension artérielle, crises cardiaques, ulcères, insomnies, surmenage, indigestions, désordres mentaux, etc...

Le yoga et le Qi Gong sont des méthodes millénaires accessibles à tous ; elles permettent, à chacun d'entre nous, d'améliorer et d'augmenter ses réserves énergétiques afin de mieux combattre les maladies, le stress et de mieux vivre.

Ces techniques consistent à travailler, à partir d'une gestuelle posturale précise mais dans le respect des capacités corporelles de chacun, la respiration afin de régulariser l'énergie dans le corps, de la renouveler en l'échangeant avec celle de l'univers afin de parvenir au calme intérieur.

**La relaxation** est une méthode permettant de conduire le corps et l'esprit vers un lâcher-prise de toutes nos tensions quotidiennes afin d'accéder à une détente très bénéfique pour tout l'organisme.

Ce lâcher prise peut également permettre l'accès aux zones les plus secrètes de notre inconscient, à une expérience intérieure profonde à l'origine d'une transformation ouvrant sur une meilleure compréhension de soi ainsi qu'à une réunification globale de tous les aspects de l'être : physique, psychique et spirituel.