



Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, 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 ; 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), professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti », Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess, du crayon égaré, Editions Edite-moi et de nombreux articles psycho-spirituels.

Trois pratiques pour mieux vivre : le yoga, le Qi gong et la Relaxation

Le but de la relaxation, du yoga et du Qi gong est d'atteindre l'équilibre physique et mental et d'apporter un état de tranquillité dans toutes les dimensions de notre personnalité. Les effets positifs de ces pratiques ont été testés par des chercheurs de toutes les nationalités et il a été constaté :

- une meilleure gestion du stress, des états anxieux et des émotions,
- une meilleure maîtrise des différents états de conscience conduisant à une plus grande créativité dans tous les domaines de la vie,
- un développement de l'attention et de la conscience de soi,
- le soulagement de l'insomnie et des troubles du sommeil,
- la possibilité de maintenir d'une manière modérée la douleur en dehors du champ de la conscience,
- le soulagement partiel des états de dépression et de désespoir associés à des maladies chroniques,
- une diminution des besoins de drogues, d'hypnotiques et de sédatifs,
- une diminution de la tension artérielle permettant d'agir sur l'hypertension artérielle,
- un plus grand plaisir de vivre.

Notre véritable nature n'est pas d'être sans cesse sous tension, anxieux et excité, notre véritable nature est d'être conscient de ce qui est présent, dans le calme et la

sérénité, notre véritable nature c'est d'être en accord avec nous-mêmes, avec la vie et en harmonie avec le monde. L'agitation de notre mental nous maintient dans l'ignorance de notre véritable nature et est la cause des tensions, de la souffrance, des chagrins ! Tranquilliser notre esprit, détendre notre corps par la pratique de la relaxation, du yoga et du Qi gong nous conduit à reprendre contact avec notre véritable nature tout en effectuant un travail positif sur notre corps physique et physiologique.