

Laurence Maman & Friends

Centre CAY (Connaissance et Adaptation du Yoga)



Affilié à l'Institut Français de Yoga

YOGA: relier, se relier

Ateliers

- Pratique et approfondissements pour tous
- Post-formation pour les professeurs

Programme 2010-2011

Le mot « **yoga** » signifie « mettre ensemble, relier » : pour faire un chemin vers un état plus libre, plus conscient, plus joyeux, il est souhaitable, et efficace, d'opérer la jonction entre nos différentes ressources.

En chacun de nous s'interpénètrent plusieurs niveaux : physique, énergétique, mental, celui de la personnalité, celui des émotions.

Le yoga en propose une approche intégrée, à travers la régularité d'une pratique personnelle : postures potentialisées par le travail avec le souffle, techniques respiratoires, chant, réflexion, méditation. La relation à soi, la relation à l'autre sont notre champ d'exploration et d'action.

Laurence Maman, de par sa formation et son travail en yoga, sa pratique de la médecine et du chant, recherche et propose des moyens adaptés à cette exploration, en fonction des personnes, des circonstances, des thèmes choisis pour les ateliers ou les stages.

Plusieurs intervenants la rejoignent cette année pour animer des ateliers, des journées ou des week-ends.

ATELIERS « YOGA, SON, CHANT : RELIER, SE RELIER ».

Animés par Laurence Maman

I- Le son associé aux postures de yoga :

Dans la pratique du yoga, le travail avec le son a une grande importance. Il permet et appelle un ancrage particulier dans le corps, prolonge le travail sur le souffle, concentre l'attention et l'énergie, prépare la qualité de l'assise méditative.

De 14h15 à 15h45 les samedis 16 octobre, 6 novembre, 11 décembre, 8 janvier, 29 janvier, 12 mars, au 65bis, rue du Maréchal Foch à Versailles.

Prix pour les 6 ateliers : 130 €.

II- Chanter, se relier:

Le travail avec le son peut se prolonger par la pratique du chant, pour toute personne intéressée à pénétrer dans le domaine des textes porteurs de sens : dans différentes traditions, par exemple védique et grégorienne, dans différentes langues, en monodie ou en polyphonie, anciens et aussi plus modernes, jusqu'au pouvoir expressif des chansons. Pour le plaisir du chant et l'expérience de la vie des textes.

De 16h à 18h30 les samedis 16 octobre, 6 novembre, 11 décembre, 8 janvier, 29 janvier, 12 mars, 26 mars, au 65bis, rue du Maréchal Foch à Versailles.

Prix pour les 7 ateliers : 230 €.

Les participants au cycle « Chanter, se relier » donneront une *audition*, le samedi 26 mars à 18h30.

Ces ateliers sont ouverts à tous mais leurs thèmes peuvent aussi permettre un travail de post-formation pour les enseignants.

AUTRES ATELIERS PROPOSES EN 2010-2011

ATELIER « ANALYSE ANATOMIQUE DES POSTURES ».

Animé par Pascale Jaillard

L'atelier vise :

- à donner vie à des connaissances anatomiques en les reliant à la diversité de situations corporelles qu'offrent les asanas
- à favoriser l'appropriation de ces connaissances par l'expérimentation, l'observation et le ressenti corporel

Il se propose d'étudier dans une posture donnée :

- les appuis et leurs correspondances sur le squelette
- la stabilité de la posture dans les différents plans
- les positionnements articulaires et musculaires
- l'activité musculaire et ses liens étroits avec l'action de la pesanteur dans la posture
- les incidences de la posture sur la respiration
- les précautions, adaptations, indications, contre-indications découlant directement de cette approche anatomique.

L'objectif final est de permettre au pratiquant de yoga comme à l'enseignant de s'appuyer sur ses connaissances anatomiques pour approfondir et affiner son travail de la posture, dans le respect et l'exploitation des possibilités corporelles de chacun.

*

Pascale Jaillard pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Elle est kinésithérapeute depuis 25 ans et exerce à l'hôpital, d'abord comme kinésithérapeute puis comme responsable d'équipe, ainsi que comme formatrice en écoles de kinésithérapie.

Elle est enseignante de yoga depuis 2006, diplômée du CAY, et enseigne le yoga en cours collectifs et particuliers.

Elle consacre actuellement son temps professionnel à des activités de formation en lien avec le yoga et la kinésithérapie.

De 18h30 à 21h, les vendredis 15 octobre, 10 décembre, 21 janvier, 11 mars, 29 avril.

Prix pour les 5 séances : 180 €.

Lieu : 65bis, rue du Maréchal Foch à Versailles.

ATELIER « YOGA ET STRESS ».

Animé par Chantal Bourgea

Le stress est une réaction d'adaptation que l'on connaît tous. C'est une réalité aux conséquences physiques, mentales et comportementales.

Il a des effets positifs importants, et, s'il reste ponctuel, il est sans préjudice. Mais ses effets deviennent négatifs quand il est répétitif et/ou excessif.

Or, nos vies professionnelles, familiales, personnelles sont devenues complexes, incertaines, et tout semble devenu urgent. Nos moments de répit ne suffisent plus, parfois même ces temps de « vacance » paraissent étranges tant ils sont en décalage avec le rythme quotidien. L'organisme ne récupère plus suffisamment.

Pris dans un cercle vicieux, « on ne sait plus par quel bout se prendre » d'autant que le stress use, démotive et est facilement « contagieux ». Il peut arriver de ne plus avoir l'envie ou l'énergie pour mettre en œuvre une activité ressourçante.

Nous finissons par perdre le sens, par oublier le plaisir de vivre et de faire, par ne plus avoir de disponibilité pour soi comme pour autrui.

Le yoga propose une pédagogie (coping ou stratégie d'adaptation) et des outils (par exemple les « sept sagesses ») pragmatiques, efficaces, personnalisés.

Contenu de l'atelier :

- Connaître : le stress : de quoi s'agit-il précisément (aperçu physiologique)
- Distinguer causes / effets / conséquences
- Comprendre : les différentes réactions au stress
- Agir : les propositions concrètes du yoga
- Anticiper : mise au point d'un programme individualisé.

*

Chantal Bourgea est professeur de yoga depuis 1989, reconnue par l'Institut Français de Yoga (mémoire sur le lâcher-prise). Elle enseigne les postures, les techniques respiratoires, la relaxation (yoga-nidra), la philosophie (yoga sūtra). Elle propose des cours collectifs et individuels personnalisés, et des ateliers thématiques.

Elle se perfectionne en suivant des séminaires « dimension relationnelle » et supervision par Laurence Maman, des stages avec Michel Alibert, Régine Chopinot (danseuse et chorégraphe) et Hubert Godard (ostéopathe).

Elle est par ailleurs consultante-formatrice en gestion du stress, bilans de compétence, coaching, formation dans le secteur sanitaire et social.

De 11 h à 17 h, les 22 janvier, 26 mars, 14 mai.

Prix pour les 3 journées : 190€.

Lieu : 65bis, rue du Maréchal Foch à Versailles.

ATELIER « YOGA ET PAROLE EXPRESSIVE »

Animé par Lara Bruhl

L'objectif de cette journée est d'expérimenter comment la pratique posturale et respiratoire nous mène chaque jour à la rencontre de notre propre chant.

C'est le corps tout entier qui est à l'œuvre quand on s'exprime, qui entre en vibration et en mouvement ; et la voix soutenue par le souffle émet une parole qui nous raconte. Comment cette parole agit-elle en nous et fait sens pour celui qui l'énonce ou celui qui la reçoit ?

Comment être disponible à cet élan du dedans qui nous irrigue et nous porte à participer à une mise en relation authentique et cohérente avec l'autre et soi-même ?

Au cours de cet atelier, nous veillerons à reconnaître le support du sol comme un terrain propice aux différents appuis mis en jeu dans la posture et ainsi mieux repérer et impulser « l'endroit d'où ça parle » comme des directions possibles à explorer dans l'espace.

Par l'approche des sons simples aux mots que l'on accueille et profère, à travers leur sonorité, le rythme, et leur couleur ; goûter à la saveur du poème exprimé par une présence à soi plus juste.

Nous explorerons la forme courte du poème japonais/haïku qui par sa structure (17 syllabes sur trois lignes) facilite la mémorisation et dont la puissance évocatrice développe notre imaginaire et capte au plus près un instant de vie en référence directe avec la nature et l'état d'esprit du moment.

*

Comédienne professionnelle depuis 20 ans, **Lara Bruhl** se forme au Conservatoire d'art dramatique de Mulhouse puis à l'Institut d'Etudes Théâtrales de la Sorbonne nouvelle à Paris. Au théâtre elle joue sous la direction des metteurs en scène, Richard Brunel, Laurent Fréchuret, Bérangère Vantusso ou Claude Guerre...

Au cinéma et à la télévision, elle tourne sous la direction de Catherine Corsini, Frédéric Krivine, Valérie Kempeneers.... Elle travaille régulièrement pour des pièces radiophoniques à France-Culture, et co-dirige de nombreux ateliers théâtre en binôme avec différents auteurs autour de « l'oralité du poème »

Elle pratique le yoga depuis une dizaine d'années, et vient de terminer sa formation au CAY en juin 2010 ; elle enseigne le yoga depuis maintenant 3 ans.

De 10h à 17h, le samedi 28 mai.

Prix pour la journée : 80 €

Lieu : 65bis, rue du Maréchal Foch à Versailles.

WEEK-END « DE LA REGULATION DU SOUFFLE A LA MEDITATION »

Animé par Michel Alibert

Le deuxième chapitre du Yogasûtra est à la base de toute démarche pratique vers le Yoga et sa dernière partie est une mine inépuisable d'éléments de réflexion sur les objectifs concrets de sa mise en oeuvre.

Le travail énergétique proposé à partir du prânâyâma (régulation respiratoire) débouche sur un éveil de la sensibilité profonde du pratiquant et le prépare à un vrai dialogue avec ce qui l'entoure. La notion de pratyâhâra (disponibilité sensori-motrice) désigne ainsi une étape essentielle du parcours.

Au cours de ce week-end, nous tenterons d'explorer, pratiquement et théoriquement, les aspects qui paraîtraient utiles aux participants.

*

Michel Alibert, formateur de Yoga reconnu par l'IFY, a eu l'opportunité de "tester", avec des danseurs professionnels, le double effet de la pratique du Yoga : plus fine connaissance de sa propre dynamique énergétique et meilleur ajustement à la dynamique d'autrui.

Le samedi 2 avril de 9h30 à 18h30 et le dimanche 3 avril de 9h à 13h.

Prix pour le week-end : 170€.

Lieu : 65bis, rue du Maréchal Foch à Versailles.

Tous les ateliers cités ci-dessus se dérouleront au 65 bis rue du Maréchal Foch, 78000 Versailles. Le centre se trouve à 200 m de la gare Versailles Rive Droite (ligne Paris Saint Lazare).

Laurence Maman est médecin et formateur de professeurs de yoga.

Elève de TKV Desikachar depuis 1977, elle s'est également formée depuis de nombreuses années, au chant (chant védique ; et technique vocale, répertoires médiévaux, baroques, classiques, jazz, en particulier auprès de Dominique Vellard , Brigitte Lesne, Christophe Lizère).

Elle intervient également en province et à l'étranger à l'invitation d'associations ou de particuliers; et, à Versailles, en travail individuel.

Dans le cadre de LM&F, elle peut être amenée à solliciter l'intervention d'autres professeurs ou spécialistes.

Le **centre CAY (Connaissance et Adaptation du Yoga)**, créé par Laurence Maman, est membre de l'Institut Français de Yoga et a formé plusieurs promotions de professeurs de yoga, avec l'aide d'un petit groupe de formatrices.

Pour plus de renseignements, visiter le site www.laurence-maman.fr

STAGE « YOGA ET SANTE » animé par Laurence Maman.

Comment regarder le concept de santé en relation avec le yoga.

Thème 2011 : Se nourrir : Yoga et nourritures.

Stage résidentiel près de Pont St Esprit, du 17 au 21 avril 2011 (date à retenir, dépliant à venir).

STAGE « YOGA, SON, CHANT : SE RELIER » animé par Laurence Maman :

stage résidentiel près de Pont St Esprit, du 11 au 15 juillet 2011 (date à retenir, dépliant à venir).

CYCLE DE FORMATION DE PROFESSEURS 2011-2014 à Versailles :

Ce cycle en trois ans commencera fin août 2011.

Renseignements et inscriptions :

Laurence Maman & Friends, 65bis rue du Maréchal Foch, 78000 Versailles.

Email : laurence@laurence-maman.fr

Tél : 01 30 24 92 63 ; portable : 06 07 02 42 77 ; fax : 01 39 56 21 36