

Laurence Maman & Friends

Centre CAY (Connaissance et Adaptation du Yoga)



Affilié à l'Institut
Français de Yoga

YOGA: relier, se relier

Ateliers 2015 - 2016

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

www.laurence-maman.fr

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, de travailler à mettre en jeu, de manière conjointe, les différents aspects de notre structure.

Une upanishad célèbre propose que, 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, son intérêt pour la psychanalyse, recherche et propose des moyens adaptés à cette exploration, en fonction des personnes, des circonstances, des thèmes choisis pour les ateliers ou les stages.

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

Animés par Laurence Maman

I- L'usage de la voix dans les postures de yoga :

Dans la pratique du yoga, le travail avec la voix 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.

Cet atelier présente donc des pratiques de postures et d'assises associées, de diverses manières, à l'usage de la voix.

De 14h15 à 15h45 les samedis 12 décembre, 16 janvier, 13 février, 2 avril, 14 mai, 28 mai.

Prix pour les 6 ateliers : 140 € en cas d'inscription avant le 20 octobre ; 155 € en cas d'inscription plus tardive.

II- Dire, chanter, se relier:

Le travail avec la voix peut se prolonger par la pratique du chant, pour toute personne intéressée à explorer les exigences du placement vocal et aussi 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, sans oublier le choix possible de dire des poèmes ...

Pour le plaisir du chant et l'expérience de la vie des textes.

De 16h à 18h les samedis 12 décembre, 16 janvier, 13 février, 2 avril, 14 mai, 28 mai.

Prix pour les 6 ateliers : 195 € en cas d'inscription avant le 20 octobre ; 215 € en cas d'inscription plus tardive.

ABORDER OU FREQUENTER A NOUVEAU LE YOGASÛTRA DE PATANJALI.

Animé par Laurence Maman

Laurence Maman propose à ceux qui le souhaitent de venir se joindre, lors des cours théoriques sur le yogasûtra, au groupe qui se forme à l'enseignement du yoga dans le cadre du CAY. Nous travaillerons cette année à partir du milieu du 1^{er} chapitre. Les cours se dérouleront en 6 sessions de 2h réparties sur des samedis (et éventuellement dimanches) matin ou début d'après-midi. Un planning précis sera transmis ultérieurement.

Prix pour le cycle : 170 €.

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).

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

*

Laurence Maman est médecin et formateur de professeurs de yoga.

Elève de TKV Desikachar à partir de 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, Régine Orlik, Olga Pitarch). Depuis quelques années, elle aborde le vaste champ de la psychanalyse.

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

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

Le **centre CAY (Connaissance et Adaptation du Yoga)**, créé par Laurence Maman, est membre de l'Institut Français de Yoga (anciennement Fédération Viniyoga France) : elle s'y investit depuis 1983, en particulier au sein du collège des formateurs.

Le CAY 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

Renseignements et inscriptions :

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

Email : laurence@laurence-maman.fr

Site internet : www.laurence-maman.fr

Tél portable : 06 07 02 42 77 ; fax : 01 39 56 21 36