

Laurence Maman & Friends

Centre CAY (Connaissance et Adaptation du Yoga)



Affilié à l'Institut Français de
Yoga



Membre de l'Union européenne de
yoga

Ateliers 2023-2024

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

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 différentes composantes de notre structure.

Une upanishad célèbre propose que, en chacun de nous, s'interpénètrent plusieurs niveaux : physique, énergétique, mental, celui de la personnalité, celui de la jouissance.

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 depuis plus de quarante ans, sa pratique de la médecine, du chant, de 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.

Les six journées d'ateliers de cette année se placeront à des dates assez rapprochées, entre décembre et mai. Ceci devrait nous permettre de tenir le fil de notre travail, de l'ancrer en fin de période, et de le laisser résonner le reste de l'année.

A. 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. Le projet de cette année est de revenir à des propositions simples, aussi bien pour les pratiquants que pour les professeurs amenés à s'en inspirer dans leur propre enseignement

De 14h à 15h les samedis 16.XII., 27.I., 9.III., 16.III., 23.III, 4.V.

Prix pour les 6 ateliers : 130 € en cas d'inscription avant le 31 octobre ; 150 € en cas d'inscription plus tardive.

B. CHANT VÉDIQUE

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.

Nous poursuivrons cette année le retour à la racine de la récitation chantée, sous la forme du chant védique. Mode d'apprentissage des textes dans le cadre d'une tradition orale, cette forme de chant fait d'abord de l'effet par sa simplicité mélodique – sur trois notes – et la puissance des effets de son articulation : ce jeu avec les signifiants sonores a autant de poids que le rapport à la signification des textes.

De 15h15 à 16h15 les samedis 16.XII., 27.I., 9.III., 16.III., 23.III, 4.V.

Prix pour les 6 ateliers : 130 € en cas d'inscription avant le 31 octobre ; 150 € en cas d'inscription plus tardive.

C. PRATIQUE GUIDÉE

Quelques matinées de pratiques de groupe guidées

De 11h15 à 12h30, les samedis 16.XII., 27.I., 9.III., 16.III., 23.III, 4.V.

Prix pour les 6 séances : 150 € en cas d'inscription avant le 31 octobre ; 165 € en cas d'inscription plus tardive.

D. APRÈS-MIDIS D'ÉTUDE DU YOGA MAKARANDA

Le Yoga Makaranda est le premier texte que nous a laissé T. Krishnamacharya, inspirateur d'une grande partie des écoles de yoga modernes, professeur de son fils T.K.V Desikachar. Publié en 1934, cet ouvrage est un très précieux témoignage de l'enseignement de Krishnamacharya à cette époque.

De 16h30 à 18h, les samedis 27.I., 16.III., 4.V.

Prix pour les 3 ateliers : 100 € en cas d'inscription avant le 31 octobre ; 115 € en cas d'inscription plus tardive.

E. APRÈS-MIDIS DE SUPERVISION

On est seul lorsqu'on enseigne : il est essentiel de pouvoir régulièrement faire appel à des regards et oreilles extérieurs pour accéder à une vision plus large de ce qu'on est en train de faire.

S'adressant aux professeurs qui enseignent en cours individuels ou collectifs, ces séances peuvent concerner aussi bien des points techniques qui leur posent question, que des interrogations sur des problèmes particuliers présentés par leurs élèves, ou encore des difficultés dans le champ de la dimension relationnelle avec ceux-ci.

De 16h30 à 18h, les samedis 16.XII., 9.III., 23.III.

Prix pour les 3 ateliers : 100 € en cas d'inscription avant le 31 octobre ; 115 € en cas d'inscription plus tardive.

CONFÉRENCE DE MARC BALLANFAT

Marc Ballanfat est un professeur agrégé de philosophie, imprégné de culture indienne, sanskritiste, spécialiste des philosophies de l'Inde ancienne. Parmi ses traductions figure en bonne place celle de la Bhagavad Gītā et, cette année, celle du *yogasūtra*. On peut entendre plusieurs de ses interventions podcastées sur France Culture.

Il nous fera l'honneur de venir parler **du bouddhisme et de ses relations avec le *yogasūtra*** le **dimanche 3 mars 2024 de 10h 30 à 12h30**.

Prix : 15€. Nombre de places limité. Réservation indispensable à l'adresse laurence@laurence-maman.fr

PROGRAMME À LA CARTE

Merci de me contacter si vous souhaitez prendre des cours particuliers, ou encore constituer des petits groupes en vue d'étudier des thèmes particuliers reliés au yoga.

Prix des cours particuliers : 65€.

Prix des ateliers à la carte : à discuter ensemble.

*

Tous les ateliers et cours se donneront au 65 bis rue du Maréchal Foch, 78000 Versailles.

Ils sont ouverts à tous mais leurs thèmes peuvent aussi permettre un travail de post-formation pour les enseignants, ou un travail complémentaire pour les élèves en formation.

Nota : Il existe un risque très modéré que les dates de certains ateliers doivent être modifiées : dans ce cas, la nouvelle date sera choisie après consultation des participants.

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, Isabelle Poulenc, Bernadette Mercier). 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.