

# Laurence Maman & Friends

Centre CAY (Connaissance et Adaptation du Yoga)



Affilié à l'Institut Français de Yoga



Membre de l'Union européenne de yoga

## JOUER ET MEDITER De l'énergie tendue au relâchement du Jeu / Je

Stage résidentiel animé par Lara Bruhl et Laurence Maman

Pont Saint Esprit

du jeudi 30 avril au dimanche 3 mai 2020

« Je veux me tenir sur la scène comme une fleur qui aurait poussé là par hasard.

Le spectateur est lui aussi assis, méditant sur ses propres images.

Comme une fleur.

La fleur est vivante.

La fleur doit respirer.

La scène raconte la vie de la fleur. »

Hisao Kanze,  
grand acteur de Nô



**Lara** : Suspendre, engager, saisir, immobiliser, gonfler, projeter, rebondir, enraciner, contraindre, jubiler, dynamiser, équilibrer ... autant d'actions et de forces qui nous traversent, nous travaillent et jouent en nous.

Du « plateau » au « tapis » nous viendrons expérimenter en voix, en corps, en souffle et vibrations, ces différentes colorations et bascules produites par nos pensées et nos émotions. Pour cela, nous nous appuierons sur plusieurs « caractères » en puisant des passages de la Bhagavad Gītā, mais également dans le répertoire du théâtre classique et contemporain (de Shakespeare à Racine en passant par Tchekhov, Novarina ou Beckett...)

Fabriquer ensemble des temps d'exploration qui laissent surgir notre spontanéité, croiser nos expériences, les partager ... Et pour mémoire, laisser nos espaces s'ouvrir au silence.

**Laurence** : Ce silence sera celui auquel inviteront des pratiques méditatives. Elles ne contrasteront pas autant qu'on pourrait l'imaginer avec le champ d'expérimentation proposé par Lara : elles viseront à préparer le terrain, assouplir les réticences, trouver un noyau intérieur de confiance à partir duquel entrer dans le jeu, laisser résonner en soi ce qui s'y sera éprouvé.

Dans une proximité avec ce qui nous affecte et nous met en mouvement au quotidien, et que le yoga propose d'explorer tous les jours.

Pouvoir sortir de soi tout en restant en soi. Donner une place à ce qui est nouveau et nous surprend.

## Renseignements pratiques :

### JOUER ET MEDITER

#### De l'énergie tendue au relâchement du Jeu / Je

**Dates :** du jeudi 30 avril (16 h) au dimanche 3 mai 2020 (17h).

**Lieu :** près de Pont Saint Esprit (Gard)  
Chez Anna et Philippe Bouliou, Chemin du Brugas,  
30130 Saint Paulet de Caisson.  
Tél. : 04 66 39 28 71.

(Informations sur le lieu : <http://annabouliou.wixsite.com/souffleharmonie>)

*Dans l'ambiance très chaleureuse d'une maison provençale, nourriture savoureuse, piscine, spa et possibilité de massages pour les moments de loisir.*

*Hébergement de référence en chambres de deux personnes. Possibilité d'hébergements supplémentaires en chambres d'hôtes à proximité.*

.A 15 minutes de Bollène (autoroute A7) ; gare de Bollène (de préférence), Orange ou Avignon

**Coût :** Enseignement : 250 € pour une inscription avant le 2 mars 2020 ; 265 € pour une inscription plus tardive.

Hébergement en pension complète : 250 € incluant les draps.

#### Renseignements et inscriptions :

Laurence Maman  
65bis rue du Maréchal Foch, 78000 Versailles  
Tél. : +33 (0)1 30 24 92 63  
Fax : +33 (0)1 39 56 21 36  
GSM : +33 (0)6 07 02 42 77  
Email : [laurence@laurence-maman.fr](mailto:laurence@laurence-maman.fr)  
Site internet : <http://www.laurence-maman.fr>

---

Le centre **CAY (Connaissance et Adaptation du Yoga)** est membre de **l'Institut Français de Yoga**.

*Formée par TKV Desikachar à partir de 1977, fondatrice du centre CAY, **Laurence Maman** est médecin et formatrice de professeurs de yoga. Par ailleurs, elle pratique et enseigne le chant depuis de nombreuses années.*

*Comédienne, metteur en scène et danseuse, **Lara Bruhl** est également professeur de yoga et de Téhima.*

Pour plus de renseignements, visiter le site **[www.laurence-maman.fr](http://www.laurence-maman.fr)**