

# 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 animé par Lara Bruhl et Laurence Maman

Paris

du vendredi 8 au dimanche 10 avril 2022

« 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 vendredi 8 (17h) au dimanche 10 avril 2022 (18h).

**Lieu** : Le Milieu  
56/58 Cours de Vincennes  
75012 Paris

Pour venir:

Nation  
RER : lignes A – C / Arrêt Nation  
Bus : lignes 26 – 56 – 71 – 86 – 351 – N11

**Coût** : 260€ pour une inscription avant le 1er mars 2022 ; 280€ pour une inscription plus tardive.

### Renseignements et inscriptions :

Laurence Maman  
65bis rue du Maréchal Foch, 78000 Versailles

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 formateur 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)