

Laurence Maman & Friends

Centre CAY (Connaissance et Adaptation du Yoga)



Affilié à l'Institut Français de Yoga



Membre de l'Union européenne de yoga

YOGA, VOIX ET CHANT

Stage résidentiel

Pont Saint Esprit

du samedi 11 au mercredi 15 juillet 2020

Pourquoi chanter lorsqu'on fait du yoga ?

Les pratiques de yoga se sont développées dans un monde où l'on chantait :

- on psalmodiait des textes de référence pour les mémoriser – c'était avant même la mise en œuvre de l'écriture ;
- on chantait à l'occasion des nombreuses célébrations, dans le monde qui a vu naître le yoga ;
- on chantait parce que cela avait un effet sur le corps et le psychisme, avant même de comprendre le sens de ce qui était dit.

C'est sans doute pour cela que TKV Desikachar y a accordé tant d'importance dans ce qu'il a transmis à ses élèves : dans le 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 : ce stage permettra d'explorer, en compagnie des autres participants, les effets de la production de **sons simples dans différentes postures de yoga** associées les unes aux autres, jusqu'à la station assise prolongée.

Le yoga propose aussi une expérience et une pratique de la **parole**. La référence traditionnelle y est le **mantra**, ou parole qui relie. Il s'agit d'un mot, d'une phrase, d'une formule ou d'un texte : il peut être appliqué lors d'une occasion collective ou proposé spécifiquement par un professeur à un élève. Par le contexte de sa mise en œuvre, son énergie et le fait qu'il oriente la pensée, il est censé avoir de puissants effets. **Cette année, nous développerons particulièrement cette référence, pour la définir, y réfléchir, la commenter, l'expérimenter ; puis en étendre le champ d'application.**

*Nous aborderons ainsi la **pratique du chant**, dans différentes traditions, de l'Inde à l'Occident ; dans différentes langues ; en monodie ou polyphonie ; à travers des chants anciens et aussi plus modernes ; jusqu'au pouvoir expressif des chansons : **au sein de cette diversité, trouver ce qui vous dit, ce qui vous parle, ce que vous pouvez appliquer pour vous-mêmes ou pour vos élèves si vous enseignez le yoga.***

Ce stage s'adresse :

- à des professeurs de yoga en formation complémentaire,
- à des musiciens, des chanteurs, d'autres professionnels intéressés,
- à toute personne qui souhaite s'installer dans sa voix et se poser comme membre d'un groupe, dans le partage et la bonne humeur.

Les personnes en formation complémentaire pourront approfondir les bases théoriques qui sous-tendent la pratique, et, si elles le souhaitent être supervisées en situation d'enseignement.

Renseignements pratiques :

YOGA, SON ET CHANT

Dates : du samedi 11 (17 h) au mercredi 15 juillet 2018 (14h).

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

(Informations sur le lieu : <http://annaboulieu.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 de camping ou d'hébergements supplémentaires en chambres d'hôtes à proximité.*

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

Coût : Enseignement : 310 € pour une inscription avant le 15 avril 2020; 330 € pour une inscription plus tardive.

Hébergement en pension complète : 330 € 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
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, orientée par la psychanalyse, et formateur de professeurs de yoga. Par ailleurs, elle pratique et enseigne le chant depuis de nombreuses années.

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