

# 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 et séances individuelles 2024-2025

- **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 *upaniṣad* célèbre – la *taittirīya up.* – présente, en chacun de nous, plusieurs trames qui s'interpénétreraient : physique, énergétique, mentale, celle de la personnalité, celle 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.

\*\*\*\*\*

### A. PRATIQUE GUIDÉE

#### Quelques matinées de pratiques de groupe guidées

De 11h15 à 12h30, les samedis 9.XI., 30.XI., 7.XII., 25.I., 15.III., 29.III.

Prix pour les 6 séances : 150 € en cas d'inscription avant le 15 octobre ;  
175 € en cas d'inscription plus tardive.

## **B. 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 restera centré sur des propositions assez 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 9.XI., 30.XI., 7.XII., 25.I., 15.III., 29.III.**

Prix pour les 6 ateliers : 130 € en cas d'inscription avant le 15 octobre ;  
155 € en cas d'inscription plus tardive.

## **C. 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 9.XI., 30.XI., 7.XII., 25.I., 15.III., 29.III.**

Prix pour les 6 ateliers : 130 € en cas d'inscription avant le 15 octobre ;  
155 € en cas d'inscription plus tardive.

## **D. APRÈS-MIDIS D'ÉTUDE : ABORDER LES UPANIṢAD**

Ce mot sanskrit est composé de *upa*, déplacement physique, *ni*, mouvement vers le bas et *ṣad*, s'asseoir : étymologiquement il s'agit de « venir s'asseoir au pied du maître pour écouter son enseignement ». Les *upaniṣad*, dont les principales sont considérées comme terminant les *Veda*, sont des textes philosophiques et spéculatifs traitant de la nature et du rapport de l'âme individuelle (*ātman*) avec le réel ultime (*brahman*). On en recense au moins 108 (nombre symbolique – il en existe plus), dont la composition s'étale de - 800 à peut-être 1300 de notre ère. On distingue traditionnellement 12 à 13 *upaniṣad* principales, élaborées essentiellement au 6<sup>e</sup> siècle avant notre ère. Cette période correspond à la fin de l'époque védique, quand l'importance attachée aux dieux védiques et au sacrifice diminue. Le 6<sup>e</sup> siècle est l'époque de l'émergence du jaïnisme et du bouddhisme,

une période de spéculation intense, où la discussion porte moins sur les actes associés au sacrifice que sur la connaissance du réel ultime (*d'après le site des éditions Adrien Maisonneuve*).

Après une introduction à ces textes majeurs, nous aborderons plus spécifiquement certaines *upaniṣad*. Cette année, je prévois en particulier d'aborder la *brhadāraṇyaka* et certaines *upaniṣad* du renoncement.

**De 16h30 à 18h, les samedis 30.XI., 25.I., 29.III.**

Prix pour les 3 ateliers : 90 € en cas d'inscription avant le 15 octobre ; 105 € 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 9.XI., 7.XII., 15.III.**

Prix pour les 3 ateliers : 90 € en cas d'inscription avant le 15 octobre ; 105 € 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 figurent en bonne place celle de la *Bhagavad Gītā* et celle du *yogasūtra*. On peut entendre plusieurs de ses interventions podcastées sur France Culture.

Dans la suite de son intervention de l'an dernier à propos du bouddhisme et du *sāmkhya*, il nous fera l'honneur de venir parler **du *yogasūtra* le samedi 3 mai 2025 de 10h30 à 13h.**

Prix : 20€. Nombre de places limité. Réservation indispensable à l'adresse [laurence@laurence-maman.fr](mailto:laurence@laurence-maman.fr)

## **PROGRAMME À LA CARTE : cours particuliers, travail d'orientation analytique**

Merci de me contacter si vous souhaitez prendre des **cours particuliers**.

Par ailleurs, je propose à celles ou ceux qui le souhaitent un accompagnement sous forme de rendez-vous individuels réguliers pour un travail de parole dans une **orientation psychanalytique**.

Prix des cours particuliers : 70€. Séances d'orientation psychanalytique : à discuter au cas par cas.

\*

**Toutes les activités se dérouleront au 65 bis rue du Maréchal Foch, 78000 Versailles.**

Elles sont ouvertes 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 Poulenard, Bernadette Mercier). Elle est titulaire d'un master de psychanalyse à l'université Paris 8 et y prépare une thèse sur le thème : « L'Inde et le Yoga sous le regard de la psychanalyse ». Elle est membre de l'Association de la Cause freudienne-Ile de France.

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](http://www.laurence-maman.fr)**

**Renseignements et inscriptions :**

Laurence Maman & Friends, 65bis rue du Maréchal Foch, 78000 Versailles.  
Email : [laurence@laurence-maman.fr](mailto:laurence@laurence-maman.fr) Site internet :  
[www.laurence-maman.fr](http://www.laurence-maman.fr) Tél  
portable : 06 07 02 42 77.