

Laurence Maman

Centre CAY (Connaissance et Adaptation du Yoga)



Affilié à l'Institut Français de Yoga



Membre de l'Union européenne de yoga

Ateliers, stage et séances individuelles septembre 2025 - juin 2026

- **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 – 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, 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. PRATIQUES GUIDÉES

Quelques matinées de pratiques de groupe guidées

De 11h15 à 12h30, les samedis 29.XI., 20.XII., 10.I., 31.I., 7.II., 21.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

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 partira de 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 29.XI., 20.XII., 10.I., 31.I., 7.II., 21.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.

Mode d'apprentissage des textes dans le cadre d'une tradition orale, le chant védique, inscrit sur la Liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité, 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.

T.K.V. Desikachar a su faire sentir à ses élèves l'intérêt très spécifique de cette pratique menacée d'extinction mais encore très vivante dans son sillage.

De 15h15 à 16h15, les samedis 29.XI., 20.XII., 10.I., 31.I., 7.II., 21.III.

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

D. ABORDER LES UPANIṢAD

Ce mot sanskrit est composé de *upa*, déplacement physique, *ni*, mouvement vers le bas et *śad*, s'asseoir : étymologiquement il s'agit de « venir s'asseoir au pied du maître pour écouter son enseignement » ; il s'agit également de procéder en recherchant des correspondances cachées. 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^e 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^e 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).

Cette année, nous poursuivrons la prise de contact avec ces grands textes en choisissant non pas les plus grandes (mais très complexes) *upaniṣad*, mais d'intéressantes *upaniṣad* du yoga.

De 16h30 à 18h, les samedis 20.XII., 31.I., 21.III.

Prix pour les 3 ateliers : 90 € en cas d'inscription avant le 15 octobre ; 110 € en cas d'inscription plus tardive.

E. APRÈS-MIDIS DE SUPERVISION

Rappelons sans cesse que lorsqu'on enseigne, il est essentiel de pouvoir régulièrement faire appel à des regards et oreilles extérieurs pour accéder à une vision plus ouverte et/ou plus juste 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 29.XI., 10.I., 7.II.

Prix pour les 3 ateliers : 90 € en cas d'inscription avant le 15 octobre ; 110 € en cas d'inscription plus tardive.

En complément et sous une forme un peu différente, permettant de travailler en détail sur la structuration des pratiques :

Deux après-midis de 3h, de 14h30 à 17h30, les samedis 27. IX. et 6. VI.

Prix par après-midi : 60 € en cas d'inscription jusqu'à 1 mois avant la date ; 75 € pour une inscription plus tardive. Minimum de 5 personnes requis.

F. STAGE NON RÉSIDENTIEL À VERSAILLES SUR LA HAṬHA YOGA PRADĪPIKĀ

« Éclaircissement » ou « petite lampe du *haṭha yoga* », ce texte classique est attribué à Svātmārāma, qui aurait compilé au XVe siècle de notre ère des théories et pratiques déjà existantes. Les références qu'il donne détaillent un certain nombre de postures, de techniques respiratoires, d'actions de « nettoyage », de *mudrā* etc., dans la lignée des textes tantriques pour lesquels la question de l'énergie vitale est si importante, en relation aussi avec des concepts de médecine āyurvédique. *Ha* désigne le soleil et *Ṭha* la lune, il s'agirait ici de réaliser l'union de ces deux énergies. Nous suivrons le fil du texte, associant théorie et pratique.

**Du lundi 27 octobre à 9h30 au mercredi 29 octobre à 18h
(horaires 9h30-13h et 14h30-18h).**

Prix : 240 € pour une inscription avant le 27 septembre ; 270 € pour une inscription plus tardive.

G. 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.

Nous espérons qu'il sera de nouveau présent pour une conférence cette année, la date et le thème sont encore à déterminer.

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 formateur de professeurs de yoga. Elle a exercé la médecine pendant des décennies et est maintenant orientée par la psychanalyse.

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). 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 de nombreuses promotions de professeurs de yoga, avec l'aide d'un petit groupe de formatrices.

Renseignements et inscriptions :

Laurence Maman, 65bis rue du Maréchal Foch, 78000 Versailles.

Mail : laubmam@gmail.com

Tél portable : 06 07 02 42 77

