

Laurence Maman

Centre CAY (Connaissance et Adaptation du Yoga)



INSTITUT
FRANÇAIS DE
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 jeudi 9 au lundi 13 juillet 2026

Ce stage s'adresse :

- 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.
- à des professeurs de yoga en formation complémentaire,
- à des musiciens, des chanteurs, d'autres professionnels intéressés.

Pourquoi chanter lorsqu'on fait du yoga ?

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

- on chantait des mantras pour le plaisir et l'énergie du son, la sollicitation de l'attention, leur valeur symbolique ;
- on psalmodiait des textes de référence pour les mémoriser ;
- on chantait à l'occasion des nombreuses célébrations ;
- on chantait parce que cela avait un effet sur le corps et le psychisme, indépendamment même du sens.

C'est sans doute pour cela que T.K.V. Desikachar y a accordé tant d'importance dans ce qu'il a transmis à ses élèves :

- Le travail avec la voix 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**. Il permet de faire la différence entre le son de la voix, l'engagement du corps, l'action de prononcer et énoncer, l'introduction des significations... La référence traditionnelle y est le **mantra**, ou parole qui relie : mot, phrase, formule ou texte, il peut être appliqué collectivement 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. Ce concept est présent en filigrane de notre travail et nous pourrions en étendre le champ d'application. Il ne s'agira pas de rechercher des performances vocales mais de prendre le temps de repérer « ce que ça fait » d'énoncer ou chanter un texte, à voix haute, ou murmuré, ou « prononcé » intérieurement. Il s'agira aussi de réapprendre à écouter. Pour cela, nous aborderons la **pratique du chant** : nous chanterons ou dirons des textes, issus du corpus védique mais aussi venus d'autres traditions, contrées, époques, styles : **au sein de cette diversité, trouver ce qui vous dit, ce qui vous parle.**

Il s'agit donc, au cours de ce stage, de vous proposer des expériences que vous pourrez vous approprier pour vous-mêmes. Si vous enseignez le yoga, la palette des pratiques que vous expérimenterez devrait vous permettre de les mettre en application auprès de vos élèves, en commençant très simplement.

Les personnes en post-formation 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 jeudi 9 (17 h) au lundi 13 juillet 2026 (14h).

Lieu : près de Pont Saint Esprit (Gard)
Chez Anna et Philippe Boulieu, Chemin du Brugas, 30130
Saint Paulet de Caisson.
Tél. : 06 77 65 13 86.

(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 ou de Pont St Esprit (de préférence), Orange ou Avignon

Coût : Enseignement : 320 € pour une inscription avant le 20 mai 2026 ; 360 € pour une inscription plus tardive.

Hébergement en pension complète (sous réserve de légères modifications): 360 €, 50€ de supplément pour chambre individuelle (en nombre limité). Merci de contacter Anna Boulieu pour préciser les modalités de règlement.

Renseignements et inscriptions :

Laurence Maman
65bis rue du Maréchal Foch, 78000 Versailles
Tél : +33 (0)6 07 02 42 77
Email : laubmam@gmail.com

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

Formée par T.K.V. Desikachar à partir de 1977, fondatrice du centre CAY et membre fondateur de la Fédération Viniyoga France maintenant devenue Institut Français de Yoga, Laurence Maman forme des professeurs de yoga depuis des décennies.

Elle a longtemps exercé la médecine et est maintenant orientée par la psychanalyse. Elle chante et, dans le cadre de la pratique du yoga, propose de chanter, depuis de nombreuses années.