

# 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 octobre 2026 - juin 2027**

- **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 clair, 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 tissées ensemble : 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.

Grâce à ma formation et mon travail en yoga depuis plus de quarante ans, ma longue pratique de la médecine, du chant, maintenant de la psychanalyse, je cherche des moyens adaptés à cette exploration, en fonction des personnes, des circonstances, des thèmes choisis pour les ateliers ou les stages.

Cette année, je propose une organisation un peu différente comportant, en sus des six samedis d'ateliers qui reprennent à chaque fois la même succession de thèmes, deux après-midis de supervision et deux grands week-ends. Le projet est que vous puissiez composer vos choix d'ateliers et, selon vos disponibilités, trouver l'occasion d'un travail plus soutenu et approfondi, en particulier en termes de post-formation.

## A. PRATIQUES GUIDÉES

Six matinées de pratiques de groupe guidées

**De 11h15 à 12h30, les samedis 21.XI., 5.XII., 9.I., 27.II., 24.IV., 22.V.**

Prix pour les six séances : 150 € en cas d'inscription avant le 1<sup>er</sup> 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, des simples phonèmes jusqu'à des formules plus élaborées. Il s'agit de trouver ce qui pourra convenir à la pratique régulière de chacune et chacun.

**De 14h à 15h, les samedis 21.XI., 5.XII., 9.I., 27.II., 24.IV., 22.V.**

Prix pour les six séances : 130 € en cas d'inscription avant le 1<sup>er</sup> 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 21.XI., 5.XII., 9.I., 27.II., 24.IV., 22.V.**

Prix pour les six ateliers : 130 € en cas d'inscription avant le 1<sup>er</sup> 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 *ṣad*, 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 douze à treize *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*).

Cette année, nous poursuivrons la prise de contact avec ces grands textes en consacrant six séances (en non plus seulement trois) à une présentation générale et des extraits choisis de l'une des plus anciennes : il s'agit de la *Brhadāraṇyaka upaniṣad*, « l' *upaniṣad* du Grand traité de la vie en forêt ».

**De 16h30 à 18h, les samedis 21.XI., 5.XII., 9.I., 27.II., 24.IV., 22.V.**

Prix pour les six ateliers : 160 € en cas d'inscription avant le 1<sup>er</sup> octobre ; 185 € 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.

**Deux après-midis de 3h, de 14h30 à 17h30, les samedis 12.XII. et 29.V.**

Prix par après-midi : 60 €.

Pour les deux après-midis : 100 € en cas d'inscription avant le 12 novembre ; 120 € en cas d'inscription plus tardive.

## **F. STAGE NON RÉSIDENTIEL À VERSAILLES SUR LE QUATRIÈME CHAPITRE DES YOGASŪTRA DE PATAÑJALI**

Le quatrième chapitre des *yogasūtra*, plus court que les autres, permet un approfondissement, une récapitulation, de ce qui a été développé dans les chapitres précédents. On y sent bien le positionnement du yoga par rapport au bouddhisme, à la fois dans une grande proximité et dans des différences conceptuelles.

T.K.V. Desikachar aimait lire ce chapitre sous l'angle de la relation professeur-élève. Dans les cycles de formation à l'enseignement du yoga, on n'a pas forcément le temps de l'aborder en détail : il se prête particulièrement, mais pas exclusivement, à un travail de post-formation.

Lors de ces trois journées, nous chanterons, lirons et commenterons les *sūtra* qui le composent. Cette étude interactive sera ponctuée par des pratiques.

**Du vendredi 29 janvier à 9h30 au dimanche 31 janvier à 17h30  
(horaires 9h30-13h et 14h30-18h, sauf le dimanche 14h-17h30).**

Prix : 240 € pour une inscription avant le 15 décembre ; 270 € pour une inscription plus tardive.

## **G. STAGE NON RÉSIDENTIEL À VERSAILLES : CONSCIENT ET INCONSCIENT, DIALOGUE ENTRE YOGA ET PSYCHANALYSE**

Voici deux approches, l'une très ancienne, l'autre très récente.

Sans illusion sur le potentiel de souffrance présent dans le monde en dépit des moments heureux, elles visent au développement d'une lucidité et d'une liberté intérieure, qui allègent de fait la vie.

Le yoga s'intéresse plus à la question de la conscience, vers une certaine idée de maîtrise, la psychanalyse au repérage du fonctionnement de l'inconscient, avec la dimension du ratage – or les *cittavṛtti* du yoga – les « activités du mental » – sont inconscients.

L'un comme l'autre se pratiquent dans une relation soutenue et durable entre professeur et élève, ou analyste et analysant.

Nous mettrons en résonance quelques concepts du yoga indien avec d'autres, de la psychanalyse occidentale.

Sans oublier l'effet des pratiques qui ponctueront cette recherche.

**Du vendredi 30 avril à 9h30 au dimanche 2 mai à 17h30  
(horaires 9h30-13h et 14h30-18h, sauf le dimanche 14h-17h30).**

Prix : 240 € pour une inscription avant le 15 mars ; 270 € pour une inscription plus tardive.

## **H. 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.

## **I. POUR COMMENCER L'ANNÉE, hors-les-murs :**

### **1- Week-end à Paris avec Lara Bruhl et Laurence Maman les 10 et 11 octobre :**

**« ENTRE-TEMPS » :**

**Extension de la notion de krama : du yoga au jeu en scène ;**

<https://lemilieu.org/project/atelier-entre-temps/>

### **2- Stage résidentiel près de Pont Saint-Esprit du 26 au 30 octobre :**

**REVISITER LA PRATIQUE ET L'ENSEIGNEMENT DU YOGA  
Pour les pratiquants et les professeurs.**

Voir les dépliants spécifiques. Renseignements auprès de Laurence Maman.

## **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 sauf les deux stages de début d'année 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 formatrice 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 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.

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), affilié à l'Union Européenne de Yoga. Elle s'y investit depuis 1983, au sein du collège des formateurs.

Le CAY a formé de nombreuses promotions de professeurs de yoga, avec la collaboration 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

