



Cefyto

Centre d'Enseignement et de Formation en Yoga
Traditionnel de l'Ouest

**Formation d'enseignants de Yoga affiliée FIDHY
et Union Européenne de Yoga**

PROGRAMME 4 ANNÉES 600 heures de formation

PLANNING 1ère année 2024-2025

PLANNING CEFYTO 2024-2025

Première année de formation des enseignants de yoga

- 1.1 **14-15 Septembre 2024**
Pédagogie du yoga 1 : les transmissions du Yoga
Présentation du programme
Les spécificités de l'enseignement de Sri Saccidânanda Yogi
Noëlle Milliat
- 1.2 **5-6 Octobre 2024**
Les fondements de l'Hindouisme
La philosophie antique (introduction)
Rodolphe Milliat et N. Milliat
- 1.3 **09-10 Novembre 2024**
Anatomie 1
Caroline Lannes et N. Milliat
- 1.4 **14-15 Décembre 2024**
Yama et Niyama selon les Yoga Sutra de Patanjali et le Yogayajñavalkhyam
Noëlle Milliat
- 1.5 **08-09 Mars 2025**
Ayurveda 1 : Ayurvéda et yoga
Isabelle Hernandez (Yogamrita)
- 1.6 **26-27 Avril 2025**
Physiologie des asanas
Ragnar Oskarsson et N. Milliat
- 1.7 **Stage 1 : du 29 Mai au 01 Juin 2025**
Séries Posturales et Respiration
Enseignements spécifiques dans la lignée Saccidânanda
Noëlle Milliat
- 1.8 **Stage 2 : du 12 au 15 juillet 2025**
Prânâyâma et Hatha Yoga
Svara Yoga, Kriyâ et Sat Karman
Noëlle Milliat

2ème année : 8 séminaires 2025-26

- 1. Les Cakras**
Méditation, étude théorique et pratique des mandala des Cakras
Noëlle Milliat
- 2. Ayurveda 2**
Isabelle Hernandez et N. Milliat
- 3. Sâmkhya**
Rodolphe Milliat et N. Milliat
- 4. Anatomie 2**
Anatomie appliquée au yoga
Caroline Lannes et N. Milliat
- 5. Hatha Yoga et pranayama**
Noëlle Milliat
- 6. Le Vedânta – l'Advaita Vedanta**
Rodolphe Milliat et N. Milliat
- 7. Stage 1**
Yoga Himalayen avec Philippe Djoharikian
- 8. Stage 2**
Pédagogie des Asanas 1 (aides à la posture)
Noëlle Milliat

3ème année : 7 séminaires 2026-27

1. Textes traditionnels du Hatha Yoga

Noëlle Milliat et Rodolphe Milliat

2. Pédagogie du Yoga 2

Construction d'une séquence et d'une séance pour l'enseignement du yoga.
Discussion sur l'Apprentissage et les niveaux d'apprentissage

Noëlle Milliat

3. Anatomie 3

Études de cas.
Les pathologies classiques.

Caroline Lannes et Noëlle Milliat

4. Ayurveda et Yoga (3)

Michèle Lefèvre

5. Stage 1

Le renouveau de l'Hindouisme : Ramakrishna, Gandhi, Ramdas, Aurobindo, Ma Ananda Mayi, Vivekananda, Rabindranath Tagore, Krishnamurti, Shivananda, Ramana Maharshi, Amma, Satya Sai Baba ...

Noëlle Milliat

6. Stage 2

Yoga Sutra et Bhagavad Gita : deux textes fondateurs du yoga

Noëlle Milliat et Rodolphe Milliat

7. Stage 3

La Pédagogie des Asanas 2
Jeux pédagogiques et exercices imposés

Noëlle Milliat

4ème année : 7 séminaires 2027-28

1. **Bilan des 3 années passées, progrès personnels, discussion ouverte sur les attentes** de la 4^{ème} année pour les formateurs et les élèves
Suivi individuel du mémoire de fin d'études.
Noëlle Milliat

2. **Psychologie moderne**
Les divers champs de la psychothérapie occidentale en interaction avec le yoga et les modèles de développement personnel.

Noëlle Milliat et Rodolphe Milliat

3. **Pédagogie du Yoga 3**
Différentes séquences présentées par les élèves et analyse de celles-ci.

Noëlle Milliat

4. **Sivaïsme et Vishnouïsme**

Rodolphe Milliat, Jean-Marc Quéré et N. Milliat

5. **Stage 1**
2 jours : **Construction du Sri Yantra**
Tantrisme et Shaktisme
Etude détaillée de Lalitl.
Rodolphe Milliat et Noëlle Milliat

2 jours : **Accro Yoga**
Yoga Moderne et évolution des pratiques occidentales
Noëlle Milliat et Mélanie Le Marchand

6. **Stage 2**

La lignée Saccidananda avec Walter Ruta

7. **Stage 3**

Yoga intégral
Présentation des mémoires

Noëlle Milliat