

# CEFYTO FORMATION D'ENSEIGNANTS DE YOGA



**CEFYTO**  
ÉCOLE AGRÉÉE FIDHY  
ET UNION EUROPÉENNE DE YOGA  
CEFYTO BRETAGNE - SRÎ KAILÂSA ÂSHRAMA LA PERRIÈRE  
22460 LE QUILLIO  
TÉL 02 96 56 35 75 / 06 72 74 81 61  
CEFYTO@ORANGE.FR / CEFYTO.FR

## Le CEFYTO c'est...

- le Centre d'Enseignement et de Formation en Yoga Traditionnel de l'Ouest
- une formation complète et sérieuse, un programme adapté
- des formateurs expérimentés et spécialisés
- 25 élèves maximum par promotion, un accompagnement individuel
- Tarif : 2350€ répartis en 5 versements annuels (repas et hébergement compris)
- Un centre d'étude et de formation au calme, en pleine campagne bretonne depuis 30 ans!

## CONDITIONS D'ADMISSION

- au moins 2 années de pratique du yoga.
- un entretien particulier et un stage avec un enseignant référent

## VOLUME DE LA FORMATION

- 80 journées réparties sur 4 années
- 600 heures de cours (programme de base européen de l'UEY : 500 heures)
- 20 journées annuelles : 6 weekends et 2 stages en 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année ; 4 weekends et 3 stages en 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> année



Noëlle Milliat

## LES FORMATEURS

- Noëlle Milliat, directrice pédagogique du CEFYTO: enseignements pratiques et théoriques.
- Rodolphe Milliat, auteur, traducteur : yoga, chant, philosophie et culture indienne.
- Michèle Lefèvre : yoga, ayurveda.  
Isabelle Hernandez : yoga et ayurveda.
- Caroline Lannes, kinésithérapeute, enseignante de yoga : anatomie, physiologie, biomécanique.
- Philippe Djoharikian : yoga et toumo.
- Walter Ruta Thirak : yoga et philosophie.
- Ragnar Oskarsson , préparateur physique, enseignant de yoga : physiologie et renforcement adapté au yoga.
- Jean-Marc Quéré, spécialiste de l'Inde, réalisateur et cinéaste : culture indienne, shivaïsme.

# CORPUS THEORIQUE ET PRATIQUE



Noëlle Milliat

## Corpus Théorique

### Philosophie et Culture Indienne

Spécificités et évolution des concepts philosophiques de l'Inde. Compréhension chronologique des grands textes sacrés de l'Hindouisme et du yoga.

### Yoga et la Philosophie Indienne

Étude des principales écoles de pensée qui ont influencé le yoga, en même temps qu'elles s'en sont inspiré: samkhya, vedanta, tantrisme.

### Yoga et l'Hindouisme

Étude des textes fondateurs et les principaux courants religieux dans lesquels le yoga a évolué au cours de son histoire.

### Yoga et Ayurveda

Les bases de l'ayurveda (Isabelle Hernandez et Michèle Lefèvre).

Les techniques de nettoyage et de purification (Noëlle Milliat).

### Anatomie et physiologie

L'enseignement du yoga nécessite de bonnes connaissances du corps humain, tant anatomiques que physiologiques ou biomécaniques. Une équipe d'enseignants dans ces différents domaines apportera les connaissances afin de comprendre scientifiquement la pratique des asanas et du pranayama.



Philippe Djoharikian



Rodolphe Milliat



Ragnar Oskarsson



Jean-Marc Quéré

## Corpus Pratique

### Apprentissage Schématique

C'est une méthode originale qui permet selon des critères biomécaniques de comprendre et d'intégrer la pratique du hatha yoga. Cette méthode représente une lecture technique de tous les styles de yoga, à partir de notions clés telles que appuis posturaux, et déplacements dans l'espace inscrits dans une géométrie intérieure.

### Pratique évolutive

Il est proposé à chaque élève de gouverner sa pratique à partir des connaissances acquises et de ses possibilités physiologiques, d'évaluer sa progression personnelle et d'intégrer les techniques enseignées.

### Pratique selon l'enseignement de Sri Sri Sri Saccidânda Yogi :

Pratique posturale (Asana), utilisation et maîtrise du souffle (pranayama), techniques de purification (Kriya), concentration, contemplation (dharana, dhyana), symboles visuels, supports de méditation (yantra, mantra, mandala).

### Applications pédagogiques

A partir d'une expérimentation commune et l'étude des divers langages, nous apprenons l'art d'enseigner, en tirant parti des qualités propres et de la personnalité de chacun, par des ateliers techniques, du matériel pédagogique et un apport théorique sur la pédagogie et la construction de séquences.

### Mantra Sadhana

Démarche spirituelle qui utilise le chant sanskrit comme moyen d'extase. A travers le dialogue des chants, elle insiste sur l'émission et la perception de la vibration sonore.



Walter Ruta



Isabelle Hernandez



Caroline Lannes

## LES FORMATEURS

Les formateurs de la formation Cefyto sont spécialisés dans leur domaine d'enseignement et professeurs de yoga. Tous sont issus de lignées traditionnelles de hatha yoga.

- **Noëlle Milliat**, responsable pédagogique, enseignante de yoga, fondatrice de Kailash Yoga Rennes. Après avoir été formatrice dans l'enseignement supérieur, elle se consacre aujourd'hui à la transmission du yoga. Au Cefyto elle dirige la formation, assure les cours pratiques et théoriques en études du yoga intégral, textes traditionnels du yoga et applications pédagogiques de construction de séquences d'enseignement.
- **Rodolphe Milliat**, fondateur du CEFYTO Bretagne. Il a rédigé de nombreux ouvrages avec India Universalis Editions dont il est le fondateur avec sa femme Martine M. Disciple de Sri Sri Sri Saccidananda, il a consacré sa vie à l'étude et la pratique du yoga et forme des enseignants depuis une trentaine d'années au Cefyto.
- **Caroline Lannes**, kinésithérapeute, enseignante de yoga, anatomie appliquée au yoga.
- **Michèle Lefèvre**, enseignante et formatrice en yoga et ayurvéda, fondatrice de Yogamrita.
- **Isabelle Hernandez**, enseignante et formatrice en yoga et ayurvéda, co-responsable de Yogamrita.
- **Philippe Djoharikian**, enseignant de yoga, directeur de formation de professeurs de yoga, fondateur de la Baba School.
- **Walter Ruta**, enseignant de yoga, directeur de formation de professeurs de yoga, fondateur de l'école Pramiti, disciple de Sri Sri Sri Saccidananda Yogi .
- **Ragnar Oskarsson**, préparateur physique et enseignant de yoga.
- **Jean-Marc Quéré**, cinéaste et sociologue de l'hindouisme.