



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 ANNEES

600 heures de formation

1ere année :

1. **10-11 Septembre 2022**
Présentation du programme
Les spécificités de l'enseignement de Sri Saccidannanda Yogi
Pédagogie du yoga 1 : les transmissions du Yoga

Noëlle Milliat
2. **8-9 Octobre 2022**
La philosophie antique (INTRO)
Les fondements de l'Hindouisme

Rodolphe Milliat et N. Milliat
3. **12-13 Novembre 2022**
Yama et Niyama selon les Yoga Sutra de Patanjali et le Yogayajñavalkhyam

Noëlle Milliat
4. **10-11 Décembre 2022**
Anatomie 1
Anatomie générale.

Caroline Lannes et N. Milliat
5. **Stage 1 : du 11 au 14 Février 2023**
Séries Posturales et Respiration

Noëlle Milliat
6. **18-19 Mars 2023**
Ayurveda 1 : Ayurvéda et yoga

Isabelle Hernandez et N. Milliat
7. **6-7 Mai 2023**
Physiologie des asanas

Ragnar Oskarsson et Noëlle Milliat
8. **Stage 2 : du 8 au 11 juillet 2023**
Prânâyâma et Hatha Yoga
Svara Yoga
Kriyâ et usage de l'eau

Noëlle Milliat

2^{ème} année :

- 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

3^{ème} année :

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

4^{ème} année :

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 Lalit1.

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