Cefyto

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