



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. **12-13 Septembre 2020**
Présentation du programme
Les spécificités de l'enseignement de Śrī Saccidānanda Yogi
Pédagogie du yoga 1 : les transmissions du Yoga

Noëlle Milliat
2. **10-11 Octobre 2020**
La philosophie antique (INTRO)
Les fondements de l'Hindouisme

Rodolphe Milliat et N. Milliat
3. **7-8 Novembre 2020**
Yama et Niyama selon les Yoga Sūtra de Patanjali et le Yogayājñavalkhyam

Noëlle Milliat
4. **5-6 Décembre 2020**
Anatomie 1
Anatomie générale.
Biomécanique au Hatha Yoga.

Alizée Faure et N. Milliat
5. **Stage 1 : du 20 au 23 Février 2021**
Série Posturales et Respiration

Noëlle Milliat
6. **3-4 Avril 2021**
Ayurveda 1 : Ayurvēda et yoga

Isabelle Hernandez et Noëlle Milliat
7. **22-23 Mai 2021**
Physiologie des asanas

Rodolphe Milliat, Ragnar Oskarsson et Noëlle Milliat
8. **Stage 2 : du 8 au 11 juillet 2021**
Prānāyāma et Hatha Yoga
Svara Yoga
Kriyā et usage de l'eau

Noëlle Milliat

L'ordre des weekends et des stages sera précisé ultérieurement en fonction des plannings des intervenants. Les stages sont d'une durée de 4 jours. (6 weekends et 2 stages en 2^{ème} année, puis 4 weekends et 3 stages en 3^{ème} et 4^{ème} années)

2^{ème} année :

1. **Les Cakras**

Noëlle Milliat

2. **Ayurveda 2**

Michèle Lefevre

3. **Sâmkhya**

Rodolphe Milliat & Noëlle Milliat

4. **Anatomie 2**

- les différentes structures articulaires
- le rôle des ligaments
- la vascularisation des articulations et des ligaments

Alizée Faure 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

Etudes de cas.
Les pathologies classiques.

Alizée Faure, Ragnar Oskarsson et Noëlle Milliat

4. Ayurveda et Yoga (3)

Michèle Lefevre

5. Stage 1

Yoga Sūtra et Bhagavad Gītā : deux textes fondateurs du yoga

Noëlle Milliat et Rodolphe Milliat

6. Stage 2

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

7. Stage 3

La Pédagogie des Asanas 2
Jeux pédagogiques et exercices imposés

Noëlle Milliat

+ Suivi individuel du mémoire de fin d'études

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.
Les 10 postures. Aspect détaillé et expériences personnelles.
Présentation du mémoire.

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. **Construction du Śrī Yantra**
Tantrisme et Shaktisme
Etude détaillée de Lalitā.

Rodolphe Milliat et Noëlle Milliat

4. **Sivaïsme et Vishnouïsme**

Rodolphe Milliat, Jean-Marc Quéré et N. Milliat

5. **Stage 1 :**
Pédagogie du Yoga 3
Différentes séquences présentées par les élèves et analyse de celles-ci.
Yogas Modernes et évolution des pratiques occidentales
Accro Yoga

Noëlle Milliat

6. **Stages 2 :**
La lignée Saccidananda
avec Walter Ruta

7. **Stage 3 :**
Yoga et Ayurveda
Yoga et massage, auto-massages (Isabelle Hernandez)
Présentation de mémoires

Noëlle Milliat

+ *Suivi individuel du mémoire de fin d'études*