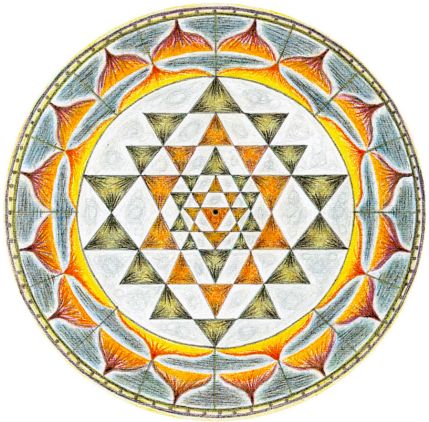

Cefyto

Centre d'Études et de Formations en Yoga
Traditionnel de l'Ouest

FORMATION INITIALE DE PROFESSEURS DE YOGA AFFILIÉE FIDHY

Le Cefyto propose une formation initiale de 300 heures en 2 années.
À cette formation initiale peut s'ajouter une formation complémentaire de 200 heures en 2 années supplémentaires pour une formation complète en 500 heures reconnue Fidhy et Union Européenne de Yoga.

- Formation Initiale 300 heures en 2 ans p 2-4
- Certificats p 4
- Les formateurs p 5
- Le Cefyto p 6

Chaque journée de séminaire s'organise autour d'une longue pratique matinale, un temps de théorie et une pratique du soir.

Corpus pratique : principes biomécaniques du hatha Yoga. Āsana, Prāṇāyāma, kriyā, mudrā, mantra et méditation. Chaque séminaire développe ces différentes techniques sur les temps de pratiques. Selon les thèmes des séminaires : pratiques de yoga complet appliqué à la théorie.

Corpus théorique : anatomie, études des philosophies et textes classiques, pédagogie appliquée au yoga, ayurveda. Différents intervenants spécialisés pour chaque enseignement.

Formation Initiale : programme 1ère année 2026-27

150 heures : 6 weekends et 2 stages de 4 jours

1.1 12 & 13 Septembre 2026
Pédagogie du yoga 1 : les transmissions du Yoga
Présentation générale
Spécificités de l'enseignement de Sri Sri Sri Saccidannanda Yogi
Noëlle Milliat

1.2 3 & 4 Octobre 2026
Yama et Niyama
Selon les textes : Les Yoga Sutra de Patanjali et le Yogayajñavalkhyam
Noëlle Milliat

1.3 7 & 8 Novembre 2026
Anatomie 1
Caroline Lannes

1.4 5 & 6 Décembre 2026
Samkhya
Philosophie du yoga
N. Milliat et Rodolphe Milliat

1.5 20 & 21 Mars 2027
Ayurveda et yoga
Isabelle Moisan (Yogamrita)

1.6 Stage 1 : du 17 au 20 Avril 2027
Séries Posturales et Respiration
Enseignements spécifiques de la lignée Saccidananda
Noëlle Milliat et Ragnar Oskarsson

1.7 12 & 13 Juin 2027
Cakra
Méditation, étude théorique et mandala des Cakras
Noëlle Milliat

1.8 Stage 2 : du 3 au 6 Juillet 2027
Pédagogie des Asanas 1
Aides à la posture
Noëlle Milliat

Formation Initiale : programme 2ème année 2027-28

150 heures : 4 weekends et 3 stages de 4 jours

2.1 Septembre
Anatomie 2
Caroline Lannes

2.2 Stage 1 : du 23 au 26 Octobre 2027
Le Yoga selon Saccidananda
N. Milliat 23-24/10
Walter Ruta 25-26/10

2.3 Novembre
Textes traditionnels et traités sur le Hatha Yoga
Noëlle Milliat

2.4 Décembre
Pédagogie du yoga 2
Constructions et séquences de cours
N. Milliat et Ragnar Oskarsson

2.5 Avril
Vedanta et Advaïta Vedanta
Influences sur le yoga
N. Milliat et Rodolphe Milliat

2.6 Stage 2 : Mai
Pédagogie des Asanas 2
Pédagogie, psychologie et déontologie
Noëlle Milliat

2.7 Stage 3 : Juillet
Entre tradition et modernité
Personnalités modernes de l'Inde et renouveau de l'hindouisme (présentations d'élèves)
Yoga Nidra et Hatha (Sabrina Gayde)
Yoga classique et yogas modernes, continuité et mouvement
Noëlle Milliat

Certificats :

La formation initiale de 300 heures en 2 ans délivre un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga reconnu par la FIDHY.

La restitution d'un travail personnel (article, vidéo, retour d'expérience…) conditionne l'obtention de la certification.

Les formateurs

Noëlle Milliat, directrice pédagogique du Cefyto et Kailash Yoga Rennes. Enseignante et formatrice en Hatha yoga de la lignée Saccidananda. Enseigne les spécialités hatha pratique, pédagogie du yoga, études des textes classiques, pranayama et chants mantra.

Rodolphe Milliat, fondateur du CEFYTO Bretagne avec son épouse Martine, proches de Swami Saccidananda. Auteur de plusieurs ouvrages sur le hatha yoga classique et le pranayama, également spécialiste des philosophies de l'Inde, des textes classiques et sanskritiste.

Ragnar Oskarsson, préparateur physique et enseignant de yoga. Spécialisé en physiologie appliquée au yoga, renforcement spécifique à la pratique, pranayama et textes fondateurs du hatha yoga.

Walter Ruta, enseignant et formateur en yoga, fondateur de l'école de formation Pramiti en Italie. Disciple de Sri Sri Sri Saccidananda.

Isabelle Moisan, enseignante et formatrice en yoga et ayurveda, école Yogamrita.

Caroline Lannes, Kinésithérapeute et enseignante de yoga (anatomie appliquée au yoga)

Sabrina Gayde, responsable de l'école de formation Pramiti Corse, enseignante de hatha yoga dans la lignée Saccidananda et yoga nidra.

Le Cefyto

Le **Centre d'Étude et de Formation en Yoga Traditionnel de l'Ouest** a été créé dans les années 1990 avec le soutien et les visites régulières de Sri Sri Sri Saccidananda qui l'a baptisé Sri Kailash Ashramam.

Ce lieu unique dédié au yoga offre un cadre idéal à la pratique, en pleine nature et à l'écart de l'agitation urbaine.
La grande salle de pratique (120m2) est très lumineuse, les baies vitrées donnent directement sur la nature environnante, sol parquet et chauffage au bois.

Le Cefyto propose un hébergement simple en chambres individuelles ou partagées avec sanitaires communs.
Les repas végétariens sont préparés sur place.
Les élèves en formation ont accès à la grande bibliothèque mise à disposition par Rodolphe et Martine.

Accessible en transport via la gare de Saint Brieuc puis correspondance avec le bus jusqu'à Uzel, à 3 km du Cefyto.
Possibilité de dormir dans votre véhicule aménagé avec accès sanitaires et espaces communs, tarif adapté.