

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
- maximum 20 élèves par promotion, un accompagnement individuel (mémoire individuel en fin d'études)

Coût annuel: 2200€ répartis en 5 versements annuels, repas et l'hébergement compris.

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 : ayurveda et soins traditionnels.

Alizée Faure, ostéopathe, professeure à la faculté d'ostéopathie de Rennes : anatomie, physiologie, biomécanique.

Philippe Djoharikian : yoga et toumo.

Walter Ruta Thirak: yoga et philosophie.

Ragnar Oskarsson, préparateur physique et ancien sportif de haut niveau : physiologie



Noëlle Milliat

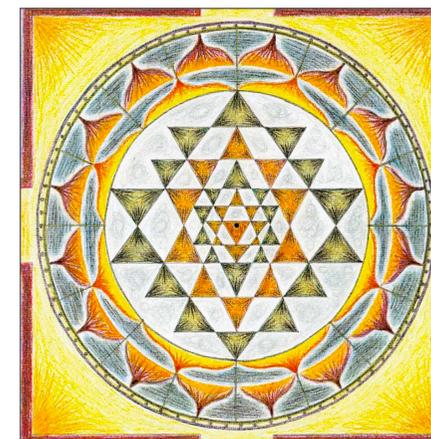
VOLUME TOTAL DE LA FORMATION

- **80 journées réparties sur 4 années**
- 600 heures de cours (le programme de base européen de l'Union Européenne de Yoga par laquelle le CEFYTO est agréé comprend 500 heures d'enseignement)
- **20 journées annuelles : 6 weekends et 2 stages chaque année**

CONDITIONS D'ADMISSION

- au moins 2 années de pratique du yoga.
- un entretien particulier ou un stage avec les responsables de l'école.
- suffisamment de disponibilité pour l'étude et la pratique.

FORMATION D'ENSEIGNANTS DE YOGA



CEFYTO

**ÉCOLE AGRÉÉE FIDHY
ET L'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

MAIL: CEFYTO@ORANGE.FR

SITE: CEFYTO.FR



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.

Le 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: sāmkhya, vedānta, tantrisme.

Le Yoga et l'Hindouisme

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



Michèle Lefèvre

L'Hindouisme Moderne

Il a su se renouveler considérablement par l'intermédiaire de ses maîtres contemporains. Il s'ouvre au monde, il contemple l'évolution de l'humanité, il conserve sa sagesse, sa profondeur mystique et son intégrité culturelle. Nous cheminerons avec quelques contemporains exceptionnels dont nous étudierons les œuvres.

Jean-Marc Quéré

Yoga et Ayurveda

les tempéraments en āyurveda (Isabelle Hernandez et Michèle Lefèvre)
Le yoga selon l'āyurveda (Michèle Lefèvre)
Soins traditionnels āyurvédiques (Isabelle Hernandez)
Les techniques de nettoyage et de purification (Noëlle Milliat)



Isabelle Hernandez

Anatomie et physiologie



Alizée Faure

L'enseignement du yoga nécessite de bonnes connaissances du corps humain, tant anatomiques que physiologiques ou biomécaniques. Une équipe d'enseignants spécialisés dans ces différents domaines apportera de solides connaissances afin de comprendre scientifiquement la pratique des asanas et du pranayama. Tout le monde ne possède pas instinctivement la compréhension sensible du yoga, ainsi un complément formel et scientifique peut apporter aux futurs enseignants sécurité et compréhension dans leur nouvel exercice.

Corpus Pratique

L'Apprentissage Schématique

C'est une méthode originale qui permet selon des critères biomécaniques de comprendre et d'intégrer la pratique du haṭha yoga. Cette



Philippe Djoharikian



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.



Ragnar Oskarsson

La Pratique Évolutive

Il est proposé à chaque élève : de gouverner sa pratique à partir de ses connaissances acquises et de ses possibilités physiologiques, d'évaluer sa progression personnelle et d'intégrer les techniques enseignées. Les disciplines qui forment l'ossature du corpus pratique selon l'enseignement de Śrī Śrī Śrī Saccidānanda Yogi : pratique posturale (āsana),



Walter Ruta

utilisation et maîtrise du souffle (prāṇāyāma), techniques de purification (kriyā), concentration, contemplation (dhāraṇā, dhyāna), symboles visuels, supports de méditation (yantra, mantra, maṇḍala).

Les Applications Pédagogiques

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

La Mantra Sādhanā

Cette démarche spirituelle 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.