## Programma Yogaweek 8 -15 augustus 2025. Yoga Soma / Chateau Frandeux

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag**  **Thema** | Vrijdag 8AankomstWelkom! | **Zaterdag 9**  **Fysiek niveau** | **Zondag 10**  **Energetisch niveau** | **Maandag 11**  **Emotioneel-laag mentaal niveau** | **Dinsdag 12**  **Wijsheid-hoog mentaal niveau** | **Woensdag 13**  **Spiritueel niveau** | **Donderdag 14**  **Verbinding en samenwerking** | **Vrijdag**  **Vertrek**  **Vaarwel** |
| **7.00 – 7.30u**  **Meditatie**  **7.30 – 8.45u**  **Yoga**  **beoefening** |  | **Stilte Meditatie (Ma)**  of  **Actieve medit. (Ol)**  **Dru yoga, Chi Cong: zacht vloeien (Po)**  of  **Alignement Yoga Flow (Ol)** | **Stilte Meditatie (Ma)**  **Slow deep flow**  **(Ma)**  of  **Yoga: stromen met de Flow of life (Al)** | **Stilte Meditatie (Ma)**  of  **Actieve meditat. (Ol)**  **Dru yoga en klank EBR 6 (Ve)**  of  **Intense yoga bevrijding sessie (Jo)** | **Stilte Meditatie (Ma)**  **Shanti Shakti Flow (Ma)**  of  **Ontwaken met yoga (So)** | **Stilte Meditatie (Ma)**  **Dru yoga, chi gong Hemel en aarde (Po)**  of  **Hart Yoga en Feetup Flow (Al)** | **Stilte Meditatie (Ma)**  of  **Actieve medit. (Ol)**  **Op reis met yoga (Jo)**  of  **Yin Yang Yoga**  **(Ol)** | **Yoga, laatste les buiten (Al)** |
| **8.45-9.30u** |  | Ontbijt | Ontbijt | Ontbijt | Ontbijt | Ontbijt | Ontbijt | Ontbijt |
| **10 – 13u**  **Yoga theorie**  **en beoefening:**  **Workshops met**  **Alberto**  **Jochen alignement assistent** |  | **Fysieke Basisalignement flow**  Schouders – heupen – bekken – wervelkolom – benen – voeten –armen - handen  Asana’s, inzicht en verbeteren – Yoga Flow – Pranayama – meditatie -ontspanning | **Energetisch**  **Stroming in nadi’s en meridianen**  We oefenen met de kaart van de meridianen om de stroming in nadi’s en meridianen waar te nemen, te activeren en te bevrijden  Asana’s, Yoga Flow, Pranayama meditatie, ontspanning | **Emotioneel-mind**  **Hartverbinding en transformatie**  Verbinding: meridianen, organen, emoties, affirmaties.  Zonnevlecht en adem bevrijden – Hartopeners  Uddiyana bhandha, agni sara, nauli, Asana’s, Yoga Flow, Pranayama (Kapalabathi, Bhastrika) meditatie, ontspanning | **Hoog mentaal**  **Yoga Flow met affirmaties**  Het integreren van **affirmaties en Sankalpa** in de Flow.  Hart-hoofd verbinding  Omgekeerde houdingen (Feetup)  Asana’s, Pranayama (sama Vritti verlengen), meditatie, hartmudra’s ontspanning | **Puja Yoga Flow, een inspirerende ervaring**  Met Puja (offeren), OM, Nyasa, Mantra’s, klanken, zonnegroeten, Mudra’s de Yoga beoefening verdiepen en op een hoger niveau brengen  met ook  Asana’s, Pranayama, meditatie, ontspanning | **De 5 niveaus verbinden**  Stroming en verbinding tussen de vijf lichamen van de mens  Mandala. Asana’s, Prana en Hart Yoga Flow, omgekeerde houdingen  Pranayama, meditatie, ontspanning | **Hartelijk afscheid.**  **Vertrek**!  Goed thuis, **harte -wensen**.  OM |
| **13.15 – 14u**  **14 – 15u** |  | Middageten  Pauze | Middageten  Pauze Soundhealing (Ma) | Middageten  Pauze | Middageten  Pauze | Middageten  Pauze – **Stilte** Yoga Nidra (Ma) | Middageten  Pauze |  |
| **15 - 16u30**  **Namiddag**  **Activiteiten**  16u30-17  **17 – 18u30** | Vanaf 18.15  Aankomst  Eten vanaf 19.30 | **Meditatief wandelen** bewust stappen en gronden in de natuur Yoga met bomen **(Al)**  Pauze  **Fysiek lichaam basisalignement**  Staande asana’s **(Jo)** | **Sauna** namiddag  Creatieve en **dynamische dans (Ol)**  Pauze  **Beweging en helende klanken doorheen de 5 elementen (Po)** | Emotionele en mentale **blokkades** voelen, observeren en **transformeren (El)**  Pauze  **Thaise Massage**  een eenvoudig protocol waaraan iedereen kan meedoen en zo zelf de helende flow van deze massage ervaren **(So)** | **Sauna** namiddag  Stappen in het veld van de toekomst.  **Journaling (El)**  Pauze  **Mindful Yin Yoga (Ma)**  **Fysiek lichaam basisalignement**  Zittende asana’s **(Jo)** | 15-18u30 Lange  (of kortere)  **Yoga-wandeling**  Ontdekkingsreis met de natuurelementen en de 5 lichamen. Hier en dar stoppen: yoga met bomen, adem, Dru, meditaties… Je kan ook vroeger terug gaan. **(Al-Po-Ve)**  **17.30-18.30 Pranayama (Jo)** | **Ki Dans (Mireille)**  17.30-18.30 **Karma Yoga** opruimtijd |  |
| **18.45- 19.30** |  | Avondeten | Avondeten | Avondeten | Avondeten | Avondeten | Avondeten |  |
| **20 – 21u30**  **avond**  **activiteiten** | 20.30 **Welkom!**  **Intro -avond (Al)** | **Yin Yoga**  Bewust in je fysieke lichaam **(Ma)** | **Onspanning via (buik) massage per twee (Po)** | **Rond het vuur: med., zingen, Dru, dansen,**  **verhaal (Bea-Ve)** | **Chanting,** mantra’s zingen **(Al, Bea, El– Jo- Ve - Po)** | **OM bad** Een helende en verbindende ervaring **(Al)** | **Afscheidsfeest** met acts, verrassingen, goede wensen, lach, muziek, zang en dans! |  |

**(Al)** Alberto Paganini, **(El)** Els Paganini, **(Jo)** Jochen Snick, **(Ma)** Manu Fernandez, **(Ol)** Olivier Verstraete, **(Po)** Pol Bruneel, **(So)** Soon Ja Terwee, **(Ve)** Vera Crappé