## 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 - handenAsana’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 verbindingOmgekeerde 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 brengenmet ookAsana’s, Pranayama, meditatie, ontspanning | **De 5 niveaus verbinden**Stroming en verbinding tussen de vijf lichamen van de mensMandala. Asana’s, Prana en Hart Yoga Flow, omgekeerde houdingenPranayama, meditatie, ontspanning | **Hartelijk afscheid.****Vertrek**!Goed thuis, **harte -wensen**.OM |
| **13.15 – 14u****14 – 15u** |  | MiddagetenPauze | MiddagetenPauzeSoundhealing (Ma) | MiddagetenPauze | MiddagetenPauze | MiddagetenPauze – **Stilte**Yoga Nidra (Ma) | MiddagetenPauze |  |
| **15 - 16u30** **Namiddag** **Activiteiten**16u30-17**17 – 18u30** | Vanaf 18.15AankomstEten 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** namiddagCreatieve 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** namiddagStappen 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)****17.30-18.30Pranayama (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