

## Programma Yogaweek 18-25 augustus 2017. Yoga Soma / Chateau Frandoux

Dag Thema	Vrijdag 18 Aankomst Welkom!	Zaterdag 19 <b>Fysiek niveau/lichaam</b>	Zondag 20 <b>Energetisch niveau/lichaam</b>	Maandag 21 <b>Emotioneel niveau/lichaam</b>	Dinsdag 22 <b>Mentaal niveau/lichaam</b>	Woensdag 23 <b>Spiritueel niveau/lichaam</b>	Donderdag 24 <b>Verbinding en samenwerking</b>	Vrijdag Vertrek Vaarwel
7.00 – 7.30u Meditatie  7.30 – 8.45u Yoga beoefening		Stilte Meditatie (MF)  Kom in je lichaam: aardende Flow (AI) of Zacht ontwaken met yoga (MF)	Stilte Meditatie (MF)  Stromen in de myo- faciale trails (Ba) of Tibetaanse yoga (MH)	Stilte Meditatie (MF)  Hart Yoga Flow en emoties (AI) of Zacht ontwaken met yoga (MF)	Stilte Meditatie (MF)  Vrijheid – Ruimte in de ademhaling (Ba) of Tibetaanse yoga (MH)	Stilte Meditatie (MF)  Yoga Flow met Bija Mantra's en OM (AI) of Zacht ontwaken met yoga (So)	Stilte Meditatie (MF)  Puja en Yoga Flow (AI) of Zacht ontwaken met Yoga (MF)	Yoga, laatste les (AI)
8.45-9.30U		Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt
10 – 13u  Yoga theorie en beoefening:  workshops met Alberto		<b>Fysieke Basialignment flow</b> Schoulers – heupen – bekken – wervelkolom – benen – voeten – armen - handen  Asana's, inzicht en verbeteren – Yoga Flow – Pranayama – meditatie - ontspanning	<b>Energetisch Stroming in nadi's en meridianen</b> We beoefenen met de kaart van de meridianen en trachten de stroming in nadi's en meridianen waar te nemen, activeren en bevrijden - Asana's, Yoga Flow, Pranayama meditatie, ontspanning	<b>Emotioneel Hartverbinding en transformatie</b> De zonnevlecht bevrijden – hartopeners en verbinding tussen emoties, organen en meridianen Uddiyana bhandha, agni sara, nauli, Asana's, Yoga Flow, Pranayama (Kapalabathi, Bhastrika) meditatie, ontspanning	<b>Mentaal Yoga Flow met affirmaties</b> Het integreren van affirmaties en Sankalpa in de Flow. Hart-hoofd verbinding  Asana's, Pranayama (sama Vritti verlengen), meditatie, hartmudra's ontspanning	<b>Puja Yoga Flow, een inspirerende ervaring</b> Puja (offeren), OM, Nyasa, Mantra's, klanken en Mudra's verdiepen de Yoga beoefening en brengen ze tot een hoger niveau Asana's, Pranayama, meditatie, klankschalen ontspanning	<b>De 5 niveaus verbinden</b>  Stroming en verbinding tussen de vijf lichamen van de mens  Mandala. Asana's, Prana en Hart Yoga Flow, Pranayama, meditatie, ontspanning	<b>Knuffel - ronde! Vertrek!</b>  Goed thuis, <b>harte - wensen.</b> OM
13.15 – 15u	14.30 (MF)	Middageten Pauze	Middageten Pauze Ontspan-Klankbad MF	Middageten Pauze	Middageten Pauze	Middageten Pauze – <b>Stilte</b> Ontspan- Klankbad MF	Middageten Pauze	
15 - 18.45u  namiddag activiteiten	Vanaf 18.15 Aankomst  Eten vanaf 19.30	15- 16.30 Yoga wandeling, <b>Yoga</b> in de vrije natuur, met <b>bomen</b> en naturelementen (AI)  17 – 18.30 Fysieke <b>Basialignment: de</b> fundamenten (Ba)	Vanaf 14.30 <b>Sauna</b> namiddag  15 - 16.30 <b>Boogschieten</b> initiatie (MV)  16.45-18.45 <b>Holistische</b> gezondheid (Be) Vochthuishouding	15 - 16.30 <b>Vrouwencirkel:</b> Dochters van de maan: het invloed van de hormonen op ons bewustzijn. (MH)  17-18.30 <b>De front line</b> openen. Een tool om emotionele spanning te transformeren (Ba)	Vanaf 14.30 <b>Sauna</b> namiddag  15-16.45 <b>Ayurveda (Be)</b> Spijsverteringsstelsel  17.15-18.45 <b>Thaise Yoga Massage</b> (So)	15 – 16.30 Full body <b>Yin Yoga</b> (MF) 17-18.30 <b>Boogschieten</b> initiatie (MV) Of: met start om 17u <b>Meditatieve</b> <b>wandeling</b> naar de Abdij van Chevetogne 18.30 Vespers in de Abdij van Chevetogne	15.30-17.30 <b>Yoga-wandeling</b> Ontdekkingsreis met de natuurelementen en de 5 lichamen van de mens (AI) en/of (bij regen) alternatief programma binnen!!!  18-19 <b>Karma Yoga</b> (B) opruimtijd	
18.45- 19.30		Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	
20 – 22u avond activiteiten	20.30 <b>Welkom!</b> <b>Intro - avond (AI)</b>	<b>Yin Yoga</b> – Yin voor the lower body and restorative (MF)	<b>Massage avond:</b> Shiatsu: stromen in de energiebanen (MH)	<b>Zingen, mediteren en verhalen rond het vuur</b> Hanuman, de weg naar het Hart (Be - AI)	<b>Chanting, mantra zingen en muziek (AI- Beniamino – Lies - Machteld)</b>	<b>OM, gongs en klankschalen bad</b> Een weldoende en helende ervaring (AI)	<b>Afscheidsfeest</b> met verrassingen, goede wensen, lach, muziek, zang en dans!	

(AI) Alberto Paganini / (Ba) Bart Denys / (Be) Bea Boomgaert / (MF) Manu Fernandez / (MH) Marijke Van Holm / (So) Soon Ja Terwee / (MV) Mary Vogelaers