

## Programma Yogaweek 16-23 augustus 2019, Yoga Soma, Château Frandoux

Dag Thema Uur	Vrijdag 16 Aankomst Welkom!	Zaterdag 17 Geweldloosheid Hartelijkheid	Zondag 18 Waarheidsliefde Respect	Maandag 19 Meesterschap Vrijgevigheid	Dinsdag 20 Zuiverheid Tevredenheid	Woensdag 21 Discipline Onthechting	Donderdag 22 Zelf - studie Overgave	Vrijdag Vertrek Vaarwel
7.00 – 7.30 <b>Meditatie</b> 7.30 – 8.45 <b>Yoga- beoefening</b>		<b>Stilte Meditatie (Ma)</b>  <b>Ontwaken</b> met yoga (MH) Of <b>Shanti Flow</b> : langzaam en rustig aanleren (Ma)	<b>Stilte Meditatie (Ma)</b>  <b>Vrij en spontaan in de Flow pulse (A)</b> Of <b>van droom naar wakker worden</b> , kus zucht, streling (So)	<b>Stilte Meditatie (Ma)</b>  <b>Yin Yang yoga (OI)</b>  Of <b>Shanti Power</b> : aangenaam, krachtig, uitdagend (Ma)	<b>Stilte Meditatie (Ma)</b>  <b>De volledige Prana Yoga Flow 1 (A)</b> Of <b>van droom naar wakker worden</b> , kus zucht, streling (So)	<b>Stilte Meditatie (Ma)</b>  <b>Heart over Head Yoga Flow (A)</b> Of <b>Slow deep Shanti Flow</b> : Yin & Yang (Ma)	<b>Stilte Meditatie (Ma)</b>  <b>Mantra yoga flow (OI)</b> Of <b>Ontwaken</b> met yoga (MH)	<b>Laatste oefensessie (A)</b>
8.45 - 9.30		Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt
10.00 – 13.15  <b>Yoga Sutra's en intense yoga-beoefening</b>  <b>hoofdlessen met Alberto</b>		<b>YAMA's Ahimsa - YS 2,35 basisprincipes voor een geweldloze flow beoefening – Vayu's</b> details, respect voor grenzen, pulsaties, ritme, krama's, Ujjaij, Maha bandha, armbewegingen, asana's alignement, pranayama, meditatie, ontspanning	<b>Satya – Asteya YS 2,36-37 Eerlijk beoefenen, respect, aanvaarden</b> Blokkades en grenzen ontdekken en eerlijk werken naar oplossingen  Asana's, Prana Yoga Flow, pranayama, meditatie, ontspanning	<b>Brahmacharya S2,38 Aparigraha YS 2,39 kracht, verleidingen overwinnen en hart openen</b> Kapalabathi's Uddiyana Bhandha, Agni Sara, nauli, Hart Yoga Flow  Spiralen en pulsaties Asana's, pranayama, meditatie, mudra's, ontspanning	<b>NIYAMA's Saucha YS2,40-41 Santosha YS2,42 Fysiek en mentaal zuiveren. Tevredenheid en geluk.</b> Ananda en de geheime kracht van het hart Asana's met nadruk op tevredenheid en borstopening, Hart Flow, pranayama, meditatie, ontspanning	<b>Tapas YS2,43 Opbouwende voornemens, afspraken met je Zelf - spirituele discipline</b>  Asana's met OM, bija mantra's en klanken, Hart Prana Yoga Flow, pranayama, brahmari, meditatie, mudra's, ontspanning	<b>Svadhyaaya YS,2,44 Ishvara Pranidhana YS2,45 Kennis van het Zelf Overgave aan het goddelijke goedheid</b> Verbondenheid.  Drishti's (naar derde oog), omgekeerde houdingen, mantra's, mudra's, Asana's, Flow, pranayama, meditatie ontspanning	<b>Knuffel - ronde! Vertrek!</b>  Goed thuis, <b>harte - wensen.</b> OM
13.15 – 15.00		Middageten Pauze	Middageten Pauze	Middageten Pauze	Middageten Pauze	Middageten Pauze - <b>Stilte</b>	Middageten Pauze	
15.00- 18.45 <b>diverse activiteiten</b>	Aankomst vanaf 18.15 Eten vanaf 19.30	15 – 16.30 Meditatief en bewust wandelen: <b>Yoga</b> met bomen en de natuurelementen (A)  17 – 18.45 <b>Yin Yoga Workshop:</b> Ahimsa op de mat als fundering van het yogapad (Ma)	Vanaf 15u <b>Sauna</b> namiddag  15 - 15.30 Ontspanning met klankbad (Ma)  16 – 18.45 <b>Vitaliseer je leven met</b> het Theorie U transformatieproces (EI)	15 – 16.30 <b>Dans je vrij (OI)</b> creatieve en intuïtieve dans naar Jezelf  17 - 18.45 De flow van de <b>4 basis emoties</b> : ontdek hoe jou emoties je lichaam en geest beïnvloeden (MH)	Vanaf 15u <b>Sauna</b> namiddag  15 - 16.30 <b>Toekomst als bron van inspiratie (EI)</b>  16.45 <b>Wandeling</b> naar <b>Chevetogne</b> 18.30 Vespers in de Abdij van Chevetogne	<b>Stilte</b> 15 – 17 <b>Deep fascia release en Yin Yoga.</b> Bindweefsel losmaken creëert extra ruimte voor Yin, (Ma)  17.15 – 18.45 <b>Thaise massage workshop</b> over kleding, begeleid stretchings drukpunten yogahoudingen (So)	15 - 17.30 <b>Yogawandeling</b> in de vrije natuur met beoefening van verschillende yoga-technieken. (A)  18 - 19 <b>Karma Yoga</b> opruimtijd	
18.45 - 19.30	Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	
20.00 -21.30	20.30 <b>Welkom! Intro - avond (A)</b>	<b>Massageavond (MH)</b> Shiatsu: genieten van geven en ontvangen	<b>Chanting</b> , mantra's zingen (A & Yoga Soma chanting group)	<b>Vuur – Agni (A)</b> Transformatie	<b>Barock Concert (Beniamino, Chiara &amp; co.)</b>	<b>OM bad en ((A, Ma) klankschalen.</b> Een weldoende,meditatieve helende ervaring	<b>Afscheidsfeest</b> met goede wensen, lach, muziek, zang en dans	

(A) Alberto Paganini, (EI) Els Paganini, (Ma) Manu Fernandez, (MH) Marijke Van Holm, (OI) Olivier Verstraete, (So) Soon Ja Terwee