

## Programma Yogaweek 11-18 augustus 2023, Yoga Soma, Château Frandoux

Dag Thema Uur		Zaterdag 12 <b>Geweldloosheid Hartelijkheid</b>	Zondag 13 <b>Waarheidsliefde Respect</b>	Maandag 14 <b>Meesterschap Vrijgevigheid</b>	Dinsdag 15 <b>Zuiverheid Tevredenheid</b>	Woensdag 16 <b>Discipline Onthechting</b>	Donderdag 17 <b>Zelfstudie Overgave</b>	Vrijdag Vertrek Vaarwel
7.00 – 7.30 <b>Meditatie</b> 7.30 – 8.45 <b>Yoga- beoefening</b>  <b>Yoga- beoefening</b>	Grote zaal  Kleine zaal of buiten	<b>Stilte Meditatie (Ma)</b>  <b>Dru, chi gong, slow Mededogen (Po)</b> of <b>Shanti Power (Ma)</b> aangenaam, krachtig	<b>Stilte Meditatie (Ma)</b> Vredesmeditatie (Ti)  <b>Vrij en spontaan in de Flow pulsatie (A)</b> of <b>Ontwaken: Dru yoga, chi gong (Po)</b>	<b>Stilte Meditatie (Ma)</b>  <b>Yin Yang</b> intens, vind je Kracht (OI) of <b>Ontwaken</b> met yoga Vriendelijkheid (Ve)	<b>Stilte Meditatie (Ma)</b> Vredesmeditatie (Ti)  <b>Shanti Flow</b> langzaam en rustig (Ma) of <b>Dru Yoga</b> Tevreden- en dankbaarheid (Ve)	<b>Stilte Meditatie (Ma)</b>  <b>Heart over Head FeetupYogaFlow (A)</b> of <b>Slow deep Shanti Flow: Yin &amp;Yang (Ma)</b>	<b>Stilte Meditatie (Ma)</b> Vredesmeditatie (Ti)  <b>Mantra yoga flow,</b> gentle vinyasa (OI) of <b>Ontwaken</b> met yoga (Po)	<b>Laatste oefen- sessie (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>	Grote zaal	<b>YAMA's</b> <b>Ahimsa - YS 2,35</b> <b>Hart Yoga - basis voor een geweldloze beoefening - Vayu's</b>  Grenzen en blokkades omarmen Basisalignement Prana – Hart – Soma Yoga Flow, meditatie, ontspanning	<b>Satya – Asteya YS 2,36-37</b> <b>Eerlijk oefenen, respect, aanvaarden</b>  oWie ben ik? Luisteren.  Basisalignement Prana – Hart – Soma Yoga Flow, meditatie, ontspanning	<b>Brahmacharya S2,38 Aparigraha YS 2,39 kracht, verleidingen overwinnen en hart openen</b>  o Hartkracht-test Kapalabathi, Uddiyana Bhandha, Agni Sara, navli, Prana – Hart – Soma Yoga Flow, meditatie, ontspanning	<b>NIYAMA's</b> <b>Saucha YS2,40-41</b> <b>Santosha YS2,42</b> <b>Fysiek en mentaal zuiveren. Geluk en tevredenheid</b>  Ananda en de geheime kracht van het hart Prana – Hart – Soma Yoga Flow, meditatie, ontspanning	<b>Tapas YS2,43</b> <b>Opbouwende voornemens, afspraken met je Zelf - spirituele discipline</b>  o Tapas creëren Prana – Hart – Soma Yoga Flow, meditatie, ontspanning. Wim Hof ademhaling	<b>Svadhyaya YS,2,44</b> <b>Ishvara Pranidhana YS2,45</b> <b>Kennis van het Zelf Overgave aan de goddelijke goedheid</b>  <b>Puja - offeren: Yoga Flow, Mantra's, zingen, Mudra's, zonnegroeten pranayama, meditatie, ontspanning</b>	<b>Hartelijk afscheid</b>  <b>Vertrek!</b>  Goed thuis, <b>harte - wensen.</b> OM
13.15 – 14.00 14 - 15		Middageten Pauze	Middageten - Pauze 14.30 Yoga Nidra (Ma)	Middageten Pauze	Middageten - Pauze 14.30 Yoga Nidra (Ma)	Middageten - Pauze <b>Stilte</b>	Middageten Pauze	
15.00 – 16.30 <b>Diverse activiteiten</b>  Pauze 16.30-17  17 – 18.30 <b>Diverse activiteiten</b>	<b>Vrijdag 11</b> <b>Aankomst Welkom</b> vanaf 18.15	15 – 16.30 <b>Meditatief wandelen</b> Yoga met bomen, natuurelementen, zintuigen (A)  17 – 18.30 <b>Yin Yoga Workshop</b> Ahimsa op de mat als fundering van het yogapad (Ma)	Vanaf 15u <b>Sauna</b> namiddag 15 – 16.30 <b>Dans je vrij (OI)</b> creatieve en intuïtieve dans naar JeZelf  17 – 18.30 <b>Dru Yoga</b> en klank (Ve) of <b>Yantra's</b> maken en kleuren (Ti)	15 – 16.30 <b>Ayurveda:</b> zuivering zintuigen. Neti- tongschrapen (Be) of <b>Dru Yoga</b> Groet aan de 4 windrichtingen en natuurelementen (Po)  17 - 18.30 <b>Abhyanga</b> zelfmassage met olie - yogaflow (A)	Vanaf 15u <b>Sauna</b> namiddag  15-16.30 <b>Inspiratie voor je toekomst (EI)</b>  17-18.30 <b>Deep Trauma release</b> Fysiek (Ma)	<b>Stilte</b> 15-16.30 <b>Ijsbad Wim Hof (Ma)</b> of <b>Yogawandeling natuurelementen</b> in de vrije natuur met yogabeoefening (A)  17-18.30 <b>Social Presencing Theater (EI)</b>	15 - 17.30  <b>Deep fascia release</b> (tennisballen) + <b>intro theorie fascia (Ma)</b>  18 - 19 <b>Karma Yoga</b> opruimtijd	
18.45 - 19.30	Avondeten 19-19.45	Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	
20.00 -21.30 Grote zaal	<b>Welkom! Intro- avond (A)</b> 20.00	<b>Massageavond (Po)</b> Buikmassage en de vijf elementen	<b>Shaking en Soundhealing (Ma)</b>	<b>Chanting,</b> mantra's zingen (Yoga Soma chanting group)	<b>Vuur – Agni (A-Be)</b> Transformatie	<b>OM bad (A)</b> Een weldoende, helende, meditatieve ervaring	<b>Afscheidsfeest</b> met goede wensen, lach, toneel, muziek, zang en dans	

(A) Alberto Paganini, (Be) Bea Boomgaert, (EI) Els Paganini, (Ma) Manu Fernandez, (Po) Pol Bruneel, (OI) Olivier Verstraete, (Ti) Tineke Van Holm, (Ve) Vera Crappé