

Programma Dolomiti 2024

wijzigingen mogelijk (volgens weersomstandigheden, deelnemersaantal, -wensen enz.)

Legende:	Binnenactiviteit	Buitenactiviteit		
	woensdag 3 april 2024 - AANKOMST		AARDE	donderdag 4 april
7u30	team: voorbereidingen			
8u30			Ontbijt & pauze	
10u			Theorie Aarde AI	
10u30			Natuurwandeling Aarde Yoga AI	Aarde Yoga binnen Er
12u30			Warme lunch binnen	
14u				Buiten yoga (element Aarde) AI
15u			Aarde Yoga binnen Er	Natuurwandeling benen, voeten, vast, stevig, stabiel
17u15			aankomst deelnemers	
18u30			Avondmaal & pauze	Avondmaal & pauze
20u			Introductie	Voetenyoga Els
	vrijdag 5 april		VUUR	zaterdag 6 april
7u30	Stromend Yoga Er	Yoga stromend in de natuur AI	Dynamische Vuur Yoga Flow AI	Dru Yoga Ve
8u30	Ontbijt & pauze		Ontbijt & pauze	
10u	Theorie Water AI		Theorie Vuur AI	
10u30	Natuurwandeling Water Yoga Er	Soma Yoga Flow AI	Klimmend wandelen, warmte AI	Power Yoga Er
12u30	Warme lunch binnen		Warme lunch binnen	
14u	Natuurwandeling, meditaties, rivieren, waterstromingen, meer, Yoga flow, stromen, loslaten AI	Vinyasa Flow Yoga Er	Nordic walking initiatie AI	
15u			Stevige yogawandeling AI	Vuur Yoga Flow en vuurademhaling Er
17u15			Kampvuur: transformatie AI & Els	
18u30	Avondmaal & pauze		Avondmaal & pauze	
20u	Massageavond Mireille		Kampvuur: transformatie AI & Els	
	zondag 7 april		ETHER	maandag 8 april
7u30	Ontwaken met Yoga - ademen Er	Dru Yoga Ve	Feet Up en klankschaalmeditatie AI	Dru Yoga Ve
8u30	Ontbijt & pauze		Ontbijt & pauze	
10u	Theorie Lucht AI		Theorie Ether AI	
10u30	Dag yoga buiten AI, Els & Er		Yin Yoga Er	Traag en stil meditatie wandelen AI
12u30	Lunchpakket		Warme lunch binnen	
14u	Wandelen, diep bewust ademen, naar de top, met evtl. sneeuwschoenen	mogelijkheid om vroeger terug te komen	meditatief, rustig wandelen, luisteren, klanken, stilte, 'het' subtiele waarnemen	Meditatie Er
15u			Alleen Zijn - AI	
17u15				
18u30	Avondmaal & pauze		Avondmaal & pauze	
20u	Verrassing		Mantra's zingen AI, Lode & Els	
	dinsdag 9 april		PiITTA vuur	woensdag 10 april
7u30	Krachtig, traag en stabiel Er	Dru Yoga Ve	Vuur yoga Er	Dru Yoga Ve
8u30	Ontbijt & pauze		Ontbijt & pauze	
10u(30)	Dag te voet naar Bolzano AI	Gronden Zon en Maan Groet Er	Dag ferrata Er	generatieve coaching Els
12u30	Lunchpakket	Warme lunch binnen	Lunchpakket	Warme lunch binnen
14u	wandelen - bij een rivier Zijn			
15u	lente, genieten, yoga...	Gronden Egyptische Zonnegroet D.F Er	ferrata Er	generatieve coaching Els
17u15	verrassingen			
18u30	Avondmaal & pauze		Avondmaal & pauze	
20u	Yoga nidra, Klankschalen AI Er		Kampvuur: verhaal en affirmaties AI	
	donderdag 11 april		ALLE ELEMENTEN	vrijdag 12 april
7u30	Feet Up AI	Dru Yoga Ve	Spelen met yoga en de vijf elementen Er	Dru Yoga Ve
8u30	Ontbijt & pauze		Ontbijt & pauze	
10u(30)	Dag de weg naar de hoogte AI	Lichte Hatha, Chakra 4-7, Adem Er	Puja Hart Yoga Flow AI	
12u30	Lunchpakket	Warme lunch binnen	Warme lunch binnen	
14u	Naar de top met tussenpauzes yoga, meditaties			
15u		Compassie Flow, Chakra 6-7, Kriya Er	In dankbaarheid afsluiten - casa	
17u15	bekijken van bovenaf		In dankbaarheid afsluiten AI Er Els	
18u30	Avondmaal & pauze		Avondmaal & pauze	
20u	Ki dans Mireille		Afscheidsfeest acts - iedereen	
	zaterdag 13 april - VERTREK		AI = Alberto Paganini, Er = Eric Staals, Els Paganini, Ve = Vera Crappé Mireille Vandenbruggen, Lode Casiers	
7u30	Ochtendyoga? Opruimen? Vertrek?			
8u30	Ontbijt			
10u	Vertrek			