

Soma 30 jaar – Feest – Open weekend

Steinerschool Brugge + strand bij Wenduine

Zaterdag 28 september 2024

Euritmiezaal Steinerschool Brugge

- 10 -11u** Prana Yoga Flow 1 met Basis alignement
met **Jochen** - assistenten: Alberto en Anja
- 11.15-11.45** Yoga Soma vzw: wat? Hoe? Waarom? Aanbod, dromen, plannen,
vragen – met **Alberto, Anja, Chiara, Els, Jochen**
- 11.50 -13u** De 5 elementen Flow: aarde, water, vuur, lucht en ether
met **Alberto** Livemuziek met Chiara, Lode + ... ass. Jochen en Anja

Pauze

- 14u – 14.30** Presentatie **Soma Yoga lerarenopleiding**: modules, mogelijkheden,
vragen – **Alberto, Anja, Chiara, Els, Jochen, Lisa, Patrick...**
- 14.30 - 15u10** Hart Yoga opwarming en dynamische Yoga Flow - Alberto
- 15.10 - 15.40** Intense en dynamische Yoga Flow - Patrick
- 15.40 – 16.10** Speelse en creatieve Yoga Flow – Lisa
Assistenten bij de Flows: Jochen en Anja

Pauze

- 16.30 - 17.30** Feest met zang en dans 30 jaar Soma, een nieuwe start - **Chiara**
- 17.40 - 19** Mantra's zingen en dansen met de **Chanting Soma band**
Alberto Harmonium, Bea verhaal, Beniamino fluit, Chiara percussies en
viool, Els belletjes, Lisa, Lode percussies ...iedereen zang

Pauze

- 19.30-21** Yoga Nidra met **Klanschalen, Gongs, windharpjes, fluit...**
Alberto, Beniamino, Chiara

Buiten Yoga open lucht

- 11.50 - 13** Dru Yoga, energie, Chi Gong - **Pol**
- 14.45 -16** Zachte meditatieve Dru Yoga – **Vera**

Zondag 29 september

Op het strand bij Wenduine

- 9.30 – 12.30** Ritueel, Viering, ceremonie – een labyrint maken en de inwijdingsweg
lopen - Intenties - Zonnegroeten met mantra's – Dierenriemen flow –
zang, muziek en dans – **De Soma team met al wie mee wil vieren**
- 12.30 - ?** Lunchpakket en vuur op het strand voor wie het wenst

Yoga Soma **begeleiders** tijdens het weekend: Alberto Paganini, Anja Noteboom, Bea Boomgaert, Beniamino Paganini, Chiara Paganini, Els Laenens, Jochen Snick, Lisa Van Coillie, Lode Casiers, Patrick, D'haene, Pol Bruneel, Vera Crappé,