## Programma Herbronning Yogaweek 15-22 augustus 2025 Yoga Soma Frandeux

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag****Thema** | Vrijdag 15AankomstWelkom! | **Zaterdag 16****ZelfkennisSva-dhyaya** | **Zondag 17****Je eigenheid Dosha** | **Maandag 18****Vuur - Agni** | **Dinsdag 19****De mind - Manas** | **Woensdag 20****Natuurlijke Ritme - Tala** | **Donderdag 21****Maak je vrij****Sadhana** | **Vrijdag****Vertrek****Vaarwel** |
| **7.00 – 7.30u****Meditatie Manu****7.30 – 8.45u****Yoga****beoefening** |  | **Stilte Meditatie (Ma)****Ochtend Sadhana \* (Ma) Of****Chi Cong-Dru Yoga wandeling (Po)** | **Stilte Meditatie (Ma)****Ochtend Sadhana (Ma) Of****Chi Cong-Dru Yoga wandeling (Po)** | **Stilte Meditatie (Ma)****Ochtend Sadhana** **(Ma) Of****Chi Cong-Dru Yoga wandeling (Po)** | **Stilte Meditatie(Ma)****Ochtend Sadhana (Ma) Of****Chi Cong-Dru Yoga wandeling (Po)** | **Stilte Meditatie(Ma)****Ochtend Sadhana (Ma) Of****Chi Cong-Dru Yoga wandeling (Po)** | **Stilte Meditatie(Ma)****Ochtend Sadhana (Ma) Of****Chi Cong-Dru Yoga wandeling (Po)** | **Yoga, laatste les (Al)** |
| **8.45-9.30u9.30- 10u** |  | OntbijtPauze | OntbijtPauze | OntbijtPauze | OntbijtPauze | OntbijtPauze | OntbijtPauze  | Ontbijt |
| **10 – 13u15****10-11****Ayurveda theorie****Sarah****11-13u15****Workshops met****Alberto** |  | 10u-11u30Theorie Ayurveda: Een weg naar zelfkennis. **(Sa)**11u30 - 13u15Yoga beoefeningYoga Flow’s met de 5 elementen – Guna’smeditatie over Zelfkennis, Sankalpa,grenzen waarnemen en respecteren **(Al)** | 10u-11u30Theorie Ayurveda: Ontdek jezelf. Jouw Dosha. **(Sa)**11.30u- 13u15Yoga beoefening voorKapha, Pitta en Vata.. Balans. Aangepaste harmoniserende en helende Yoga FlowsDrishti’s**(Al)** | 10u-11u00.Theorie Ayurveda: Jouw spijsvertering **(Sa)**11u- 13u15Activerende Yoga beoefeningVuur Yoga FlowZonnegroeten, Uddhyana Bandha, Kapalabathi, Agni Sara, Nauli, Leeuw…Asana’s voor na de maaltijden:verteringspro-ces ondersteunen **(Al)** | 10u-11u00.Theorie Ayurveda: Jouw Mind **(Sa)**11u- 13u15Yoga beoefeningMeditatieve Yoga FlowPranayama, Sankalpa.Zintuigen observeren. Raja, Tamas, Sattva.De neutrale waarnemerZelf-observatie, meditatie **(Al)** | 10u-11u00.Theorie Ayurveda: Dinacharya en Ritucharya **(Sa)**11u- 13u15Yoga beoefeningaangepast aan tijd, ruimte, seizoen…4 seizoenen Yoga Flow’s - Ritme, harmonie, Tala, Omgaan met veranderingen **(Al)** | 10u-11u00.Theorie Ayurveda: In de praktijk: zelfzorg en levensstijl **(Sa)**11u- 13u15Zelfzorg – Ontwikkel je eigen helende en harmoniserende yogabeoefening om thuis je Sadhana voort te zetten**(Al Ma)** | **Hartelijke afscheid.****Vertrek**!Goed thuis, **harte -wensen**.OM |
| **13.15 – 14u****14 – 15u** |  | MiddagetenPauze | MiddagetenPauze | MiddagetenPauze | MiddagetenPauze | MiddagetenPauze | MiddagetenPauze  |  |
| **15 - 18.45u****Namiddag****activiteiten****16u30 - 17 Pauze** | Vanaf 17.15aankomstEten vanaf 19.00 | 15- 16.30**Meditatief wandelen**, bewust stappen en gronden in de natuurYoga met bomen **(Al)****Pauze**17 -18u45**Yin Yoga workshop(Ma)** | Vanaf 14.45**Sauna** namiddag14.45 - 16u15**Ritueel: Sauna Abhyanga - in het meer (Al - Ma)****Pauze**16u45 -18u45**Ayurveda Kookworkshop (Sa)** | 14u30 – 16.30**Ayurveda Kookworkshop (Sa)****Pauze**17-18.30**rond het vuur** (3D mapping) Bewuste waarneming en **transformatie** van je levenssituatie **(Al)** | Vanaf 14.45**Sauna** namiddag15 -18.00**IJsbad & Wim Hof ademhaling (Ma)****of**16 - 18u45Il silenzio dei passi.**Stilte wandeling** in de natuur. Open naar de wonderen van het Zijn **(Al)** | 14 -15.30**Ayurveda Kook Workshop****(Sa)**Pauze16 – 18u30**Energie-ademen cirkel + ontspanning****(Al & Ma)** | 15u -16u.30**Yin Yoga workshop(Ma)**16.30-18.00**Sarah Q-A moment deelnemers**18-18.45**Karma Yoga opruimtijd** |  |
| **18.45- 19.30** |  | AvondetenPauze | AvondetenPauze | AvondetenPauze | AvondetenPauze | AvondetenPauze | AvondetenPauze |  |
| **20 – 21u30****Avond****activiteiten** | 20-20u15**Welkom!****Intro -avond** | **Meditatie (Ma)****Massage avond (Mi)** | **Meditatie (Ma)****Soundhealing**Diep ontspannen en regenereren **(Ma)** | **Meditatie (Ma)****Kampvuur en ritueel (Al - Ma)** | **Mantra avond** **(Mantra Amrita)** | **Meditatie (Ma)****Ki Dans avond (Mi)** | **Verrassingsfeest** |  |

**(Al)** Alberto Paganini / **(Sa)** Sarah Spruyt / **(Ma)** Manu Fernandez / **(Mi)** Mireille Vanderbruggen / **(Po)** Pol Bruneel /

**\* Ochtend Sadhana (Ma)** = 5 tibetanen, Pranayama, Wim Hof ademhaling, Yoga Shanti Flow, olie Abhyanga massage…