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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag**  **Thema** | Vrijdag 15AankomstWelkom! | **Zaterdag 16**  **Zelfkennis Sva-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)** |
| **8.45-9.30u 9.30- 10u** |  | Ontbijt Pauze | Ontbijt Pauze | Ontbijt Pauze | Ontbijt Pauze | Ontbijt Pauze | Ontbijt Pauze | Ontbijt |
| **10 – 13u15**  **10-11**  **Ayurveda theorie**  **Sarah**  **11-13u15**  **Workshops met**  **Alberto** |  | 10u-11u30  Theorie Ayurveda:  Een weg naar zelfkennis.  **(Sa)**  11u30 - 13u15  Yoga beoefening  Yoga Flow’s met de 5 elementen – Guna’s  meditatie over Zelfkennis, Sankalpa,  grenzen waarnemen en respecteren **(Al)** | 10u-11u30  Theorie Ayurveda: Ontdek jezelf.  Jouw Dosha.  **(Sa)**  11.30u- 13u15  Yoga beoefening voor  Kapha, Pitta en Vata.. Balans. Aangepaste harmoniserende en helende Yoga Flows  Drishti’s  **(Al)** | 10u-11u00.  Theorie Ayurveda:  Jouw spijsvertering  **(Sa)**  11u- 13u15  Activerende Yoga beoefening  Vuur Yoga Flow  Zonnegroeten, 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- 13u15  Yoga beoefening  Meditatieve Yoga Flow  Pranayama, Sankalpa.  Zintuigen observeren. Raja, Tamas, Sattva.  De neutrale waarnemer Zelf-observatie, meditatie **(Al)** | 10u-11u00.  Theorie Ayurveda: Dinacharya en Ritucharya  **(Sa)**  11u- 13u15  Yoga beoefening  aangepast 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- 13u15 Zelfzorg –  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** |  | Middageten  Pauze | Middageten  Pauze | Middageten  Pauze | Middageten  Pauze | Middageten  Pauze | Middageten  Pauze |  |
| **15 - 18.45u**  **Namiddag**  **activiteiten**  **16u30 - 17 Pauze** | Vanaf 17.15  aankomst  Eten vanaf 19.00 | 15- 16.30  **Meditatief wandelen**, bewust stappen en gronden in de natuur  Yoga met bomen **(Al)**  **Pauze**  17 -18u45  **Yin Yoga workshop (Ma)** | Vanaf 14.45  **Sauna** namiddag  14.45 - 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** namiddag  15 -18.00  **IJsbad & Wim Hof ademhaling (Ma)**  **of**  16 - 18u45 Il silenzio dei passi.  **Stilte wandeling** in de natuur. Open naar de wonderen van het Zijn **(Al)** | 14 -15.30  **Ayurveda Kook Workshop**  **(Sa)**  Pauze  16 – 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** |  | Avondeten  Pauze | Avondeten  Pauze | Avondeten  Pauze | Avondeten  Pauze | Avondeten  Pauze | Avondeten  Pauze |  |
| **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…