

Programma Yogaweek 8-15 augustus 2025 - Yoga Soma - Chateau Frandeux

Dag Thema	Vrijdag 8 Aankomst Welkom!	Zaterdag 9 Fysiek niveau	Zondag 10 Energetisch niveau	Maandag 11 Emotioneel-laag mentaal niveau	Dinsdag 12 Wijsheid-hoog mentaal niveau	Woensdag 13 Spiritueel niveau	Donderdag 14 Verbinding en samenwerking	Vrijdag Vertrek Vaarwel
7.00 – 7.30u Meditatie	Terras of kleine zaal Grote zaal	Stilte Meditatie (Ma) of Actieve medit. (OI)	Stilte Meditatie (Ma)	Stilte Meditatie (Ma) of Actieve medit. (OI)	Stilte Meditatie (Ma)	Stilte Meditatie (Ma)	Stilte Meditatie (Ma) of Actieve medit. (OI)	Yoga, laatste les buiten (AI)
7.30 – 8.45u Yoga beoefening	Terras of kleine zaal Grote zaal	Dru yoga, chi gong: zacht vloeien (Po) of Alignment Yoga Flow (OI)	Slow deep flow (Ma) of Energie meridianen Yoga Flow (Mi)	Dru yoga en klank EBR 6 (Ve) of Intense yoga bevrijding sessie (Jo)	Shanti Shakti Flow (Ma) of Ontwaken met yoga (So)	Dru yoga, chi gong Hemel en aarde (Po) of Hartopeners en Feetup Flow (Li)	Op reis met yoga (Jo) of Yin Yang Yoga (OI)	
8.45-9.30u		Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt
10 – 13u Yoga theorie en beoefening: Workshops met Alberto. Jochen alignement assistent		Fysiek Basisalignement flow Schouders – heupen – bekken – wervelkolom – benen – voeten – armen – handen ... Asana's, inzicht en verbeteren – Yoga Flow – Pranayama – meditatie - ontspanning	Energetisch Stroming in nadi's en meridianen Oefenen met de kaart van de meridianen om de stroming in nadi's en meridianen waar te nemen, te activeren en te bevrijden. Asana's, Yoga Flow, Pranayama meditatie, ontspanning	Emotioneel-mind Hartverbinding en transformatie Verbinding: meridianen, organen, emoties, affirmaties. Zonnevlucht en adem bevrijden – Hartopeners Kalmeren: omgekeerde houdingen (Feetup) Uddiyana bhandha, agni sara, nauli, Yoga Flow, (Kapalabathi, Bhastrika) meditatie, ontspanning	Hoog mentaal Yoga Flow met affirmaties Integreren van affirmaties en Sankalpa in de Flow. Hart-hoofd verbinding Omgekeerde houdingen (Feetup) Asana's, Pranayama (sama vritti verlengen), meditatie, hartmudra's ontspanning	Puja Yoga Flow Een inspirerende ervaring Puja (offeren), OM, Nyasa, Mantra's, klanken, zonnegroeten, Mudra's Yoga beoefening verdiepen en op een hoger niveau brengen, met o.a. Asana's, Pranayama, meditatie, ontspanning	De 5 niveaus verbinden Stroming en verbinding tussen de vijf lichamen van de mens Mandala asana's, Prana en Hart Yoga Flow, omgekeerde houdingen Pranayama, meditatie, ontspanning	Hartelijk afscheid. Vertrek! Goed thuis, harte - wensen. OM
13.15 – 14u 14 – 15u		Middageten Pauze	Middageten Pauze Soundhealing (Ma)	Middageten Pauze	Middageten Pauze	Middageten Pauze – Stilte Yoga Nidra (Ma)	Middageten Pauze	
15 - 16u30 Namiddag Activiteiten 16u30-17 17 – 18u30	 Vanaf 18.15 Aankomst Eten vanaf 19.30	Meditatief wandelen bewust stappen en gronden in de natuur Yoga met bomen (AI) Pauze Fysiek lichaam basisalignement Staande asana's (Jo)	Sauna namiddag Creatieve en dynamische dans (OI) Pauze Beweging en helende klanken doorheen de 5 elementen (Po)	Emotionele en mentale blokkades voelen, observeren en transformeren (EI) Pauze Thaise Massage een eenvoudig protocol waaraan iedereen kan meedoen en zo zelf de helende flow van deze massage ervaren (So)	Sauna namiddag Stappen in het veld van de toekomst. Journaling (EI) Pauze Mindful Yin Yoga (Ma) of Fysiek lichaam basisalignement Zittende asana's (Jo)	15-18u30 Lange (of kortere) Yoga-wandeling Ontdekkingsreis met de natuurelementen en de 5 lichamen. Hier en daar stoppen: yoga met bomen, adem, Dru, meditatie... Je kan ook vroeger terug. (AI-Po-Ve) 17.30-18.30 Pranayama (Jo)	Ki Dans (Mireille) 17.30-18.30 Karma Yoga opruimtijd	
18.45- 19.30		Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	
20 – 21u30 avond activiteiten	20.30 Welkom! Intro - avond (AI)	Yin Yoga Bewust in je fysieke lichaam (Ma)	Ontspanning via (buik)massage per twee (Po)	Rond het vuur: med., zingen, Dru, dansen, verhaal (Bea-Ve)	Chanting , mantra's zingen (AI, Bea, EI, Jo, Lode, Ve, Po)	OM bad Een helende en verbindende ervaring (AI)	Afscheidsfeest met acts, verrassingen, goede wensen, lach, muziek, zang en dans!	

(AI) Alberto Paganini, (EI) Els Paganini, (Jo) Jochen Snick, (Li) Lisa Van Coillie, (Ma) Manu Fernandez, (Mi) Mireille Vanderbruggen,

(OI) Olivier Verstraete, (Po) Pol Bruneel, (So) Soon Ja Terwee, (Ve) Vera Crappé