

Programma Yogaweek 14-21 augustus 2026, Yoga Soma, Château Frandoux

YOGA  SOMA	Vrijdag 14 Aankomst Welkom!	Zaterdag 15 Chakra 1 Aarden – stabiel rood	Zondag 16 Chakra 2 Stromen-loslaten oranje	Maandag 17 Chakra 3 -hitte Transformatie geel	Dinsdag 18 Chakra 4 Open je hart groen	Woensdag 19 Chakra 5 Klank creativiteit blauw	Donderdag 20 Chakra's 6-7 Licht – wijsheid indigo-paars-wit	Vrijdag 21 Vertrek Vaarwel!
	Meditatie 7.00 – 7.30	Meditatie (Ma) Buiten/kleine zaal	Actieve meditatie (OI) Grote zaal	Meditatie (Ma) Buiten/kleine zaal	Actieve meditatie (OI) Grote zaal	Meditatie (Ma) Buiten/kleine zaal	Actieve meditatie (OI) Grote zaal	Yoga laatste les op het terras (AI)
	Yogabeoefening 7.30 – 8.45 Optie 1: Buiten/kleine zaal	Kracht en stabiliteit in je hele lichaam (Ma)	Wakker worden: Dru yoga en klank (Ve)	De krijger in jou (Po) moeiteloos laten zijn	Slow deep Shanti Flow (Ma)	Wakker worden: Dru Yoga en klank (Ve)	Dru Yoga Chi cong: Focus versterken(Po)	
	Optie 2: Grote zaal	Moola Yoga Flow (Jo) Gronden alignment	Jala Shakti Flow(OI) water, vloeibaar, bekken en onderrug	Activeer je vuur (Jo)	Anahata Lila (OI) openen adem vreugde	Bevrijden van nek, kaak en keel (Jo)	Sattva Yoga (OI) Balans in rust-actie	
	8.45 – 9.30	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt
	Zingen en yogatheorie 10.00- 10.50 grote zaal	Fysiek – aarden basialignment	Nadi's – water – stromen, toelaten	Vuur - transformeren vitaliteit	Hartopeners – lucht vrije ademhaling	Communicatie, je stem, klanken, AUM, ether, mantra's	Inzicht – Licht Wijsheid – Eenheid	Hartelijk afscheid. Vertrek!
	Yogabeoefening 11.00-13.00 Optie 1: Alberto Grote zaal (en buiten)	Verstevigen: benen, voeten, heupen, bekken, wervelkolom Moola bhandha, asana's, inzicht in alignment, even-wicht, stabiel, Yoga Flow, pranayama, meditatie, ontspanning	Bekken en heupen losmaken, helende stroming bevrijden Pulsaties, golven, heilig- en schaambeen gebied, asana's vloeiend, Soma Yoga Flow, pranayama, meditatie, ontspanning	Zonnevlecht activeren, bevrijden Lachen Ho Ho Ha Ha Ha Hara activering, zonnegroeten, krijgers, Agni sara, Uddiyana Bandha, dynamisch, Yoga Flow, pranayama, meditatie, ontspanning	Ont-dekken en acti- veren vd geheime kracht van het hart Nadruk adem en borst- opening, armbewegingen, Hart Yoga Flow, pranayama, meditatie, hartmudra's, ontspanning	Puja, een inspire- rend yogaritueel Offeren, mantra's, mudra's, nyasa, zonnegroeten met bija mantra's, Yoga Flows, chanten, pranayama, brahmari, meditatie, klankschalenrelaxatie	Naar innerlijk licht, rust, wijsheid, stilte, Shanti, Soma, Vidya Drishti's, oogoeffe- ningen, omgekeerde houdingen, focus op kruin en hoofd. Feet Up Yoga Flow, adem, meditatie, ontspanning	Goed thuis! harte- wensen. OM
	Optie 2: Kleine zaal	Basisprincipes alignment (Jo)		Zachte vuur yoga flow (Mi)				
	13.15 – 14.15 14.15 – 15.00 14.30 – 15.00	Middageten Pauze	Middageten Pauze Ontspan-Klankbad Ma	Middageten Pauze	Middageten Pauze Ontspan-Klankbad Ma	Middageten Pauze – Stilte	Middageten Pauze	
Namiddag- activiteiten 15.00 – 18.30	Vrijdag 14 Aankomst vanaf 17u	15 – 16.30 Aarden met Yoga in de vrije natuur, meditatief wandelen, Chi cong (Po) of Coaching cirkel (EI) van uitdaging tot kans 17 - 18.30 Aardende pranayama moola bandha (Jo) of Meridiaanflow (Mi)	vanaf 14.45 Sauna 15.00– 16.30 Yoga – Chi cong Zachte, interne en externe bewegingen (Po) 17 – 18.30 Fascia release (Ma) Klassieker tennisballen	15.00– 16.30 Dans je vrij (OI) Vurige creatieve en intuïtieve dans: volg je ritme 17-18.30 Coaching cirkel (EI) van uitdaging tot kans of Yoga(lach)wandeling bomen, lachyoga (AI)	15 – 16.30 Dru Yoga EBR met hartelijkheid en klank (Ve) of Pranayama (Jo) Ujjayi ademhaling Uddhiyana bandha 17 – 18.30 Ki-dans met muziek, dialoog tussen mind, body en soul (Mi)	Vanaf 14.45 Sauna 15 – 16.30 IJsbad (Ma, Jo) 17-18.30 Massage-flow in duo, rustig, eenvoudig, moeiteloos geven en ontvangen (Mi)	15-17.45 Yogawandeling Door de chakra's oefeningen en verrassingen (AI, Po, Ve) <i>je mag gelijk wanneer teruggaan</i> 18-19 Karma Yoga opruimtijd	
18.45 – 19.30	19:30 eten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	Avondeten	
20.00 – 21.30	Avond- activiteiten Welkom! Intro-avond	Sound healing ontspannen luisteren (Ma)	Chanting avond. Zing je vrij (AI, Be, EI, Jo, Lode, Po,...)	Bij het Vuur buiten: passie in dans, zang en verhalen (Be, Ve)	Yin Yoga: hart & psoas release. Open en laat dieper in jezelf los (Ma)	OM bad (AI) Een weldoende, meditatieve en helende ervaring	Afscheidsfeest Goede wensen, muziek, verrassingen, lach, zang en dans	

(AI) Alberto Paganini, (Be) Bea Boomgaert, (EI) Els Paganini, (Jo) Jochen Snick, (Ma) Manu Fernandez, (Mi) Mireille Vanderbruggen, (OI) Olivier Verstraete, (Po) Pol Bruneel, (Ve) Vera Crappé