



## Programma & info

### Zaterdagmiddag 28 september 2024

**Locatie:** Op het strand bij houten trap Steps to Dunes, Koninklijke Baan, De Haan

Gaat ook door bij regenweer!

**Neem mee:** een schop om te spitten per persoon, geschikte kledij, picknick

- 15 – 18u      **Ritueel, viering, ceremonie** – het labyrint van Chartres spitten en de inwijdingsweg lopen - Intenties - Zonnegroeten met mantra's – Dierenriemen flow – zang, muziek en dans
- 18u <        Picknick (zelf meenemen), napraten en vuur op het strand

### Zondag 29 september 2024

**Locatie:** Steinerschool Brugge, ingang op Koning Boudewijnlaan, Assebroek

**Neem mee:** yogamat als je die hebt

Uur	Activiteiten in de kleine zaal	Yoga buiten
9.30 – 10	<b>Welkom!</b> Deuren open	
10 - 11	<b>Prana Yoga Flow 1</b> , Basis alignement Jochen Snick	
11.15 - 11.45	<b>Presentatie Soma vzw visie &amp; aanbod</b> met ruimte voor vragen Alberto Paganini en Soma Team	
11.50 - 13	<b>De 5 elementen Flow:</b> aarde, water, vuur, lucht en ether, <b>met livemuziek</b> Alberto Paganini en Soma Music Team	<b>Dru Yoga</b> , Chi Gong, energie Pol Bruneel
13 - 14	<b>Pauze</b>	
14 – 14.30	Presentatie <b>Yoga Soma &amp; lerarenopleiding</b> met ruimte voor vragen Alberto Paganini, Soma Team en Alumni	
14.30 – 15.10	<b>Hart Yoga opwarming en Flow</b> Alberto Paganini	Zachte meditatieve <b>Dru Yoga</b> Vera Crappé
15.10 - 15.40	<b>Intense en dynamische Yoga Flow</b> Patrick D'haene (alumnus)	
15.40 – 16.10	<b>Speelse en creatieve Yoga Flow</b> Lisa Van Coillie (alumna)	
16.10 – 16.30	<b>Pauze</b>	
16.30 - 17.30	<b>Feest met zang en dans</b> 30 jaar Soma en een nieuwe start Chiara Paganini	
17.40 - 19	<b>Mantra's zingen en dansen</b> <b>Chanting Soma band:</b> Alberto Harmonium, Bea verhaal, Beniamino fluit, Chiara percussie en viool, Els belletjes, Lode percussie ... iedereen zang	
19 – 19.30	<b>Pauze</b>	
19.30-21	<b>Yoga Nidra met klankschalen, gongs, windharpjes, fluit...</b> Alberto, Beniamino en Chiara Paganini	

Soma Team tijdens het weekend:

Alberto Paganini, Anja Noteboom, Bea Boomgaert, Beniamino Paganini, Chiara Paganini, Els Paganini, Jochen Snick, Lisa Van Coillie, Lode Casiers, Patrick, D'haene, Pol Bruneel, Vera Crappé.