

**NIEUW!**



# Herbronningsweek Château Frandeux, 15-22 augustus 2025

**Yoga: Hart en Prana Yoga Flow, Yin, Nidra, Dru, Pranayama,  
Ayurveda: lessen, consulten, kookworkshops**

Een verdiepende, leuke, verjongende en transformerende week met Yoga en Ayurveda

Waardevolle tools en syllabus om in je dagelijks leven verder harmonie te creëren op fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau.

Yoga en Ayurveda aangepast aan je eigen noden, lichaam en constitutie!

En verder: dans, ijsbad & Wim Hof ademwerk, vuurloop en -ritueel, Qi gong, sauna, meditatief wandelen, zwemmen, energie-ademen, 5 Tibetanen, chanting, meditatie, lekkere bio-vegetarische maaltijden, immersie in de natuur, liefdevol gezelschap, ... en veel meer. Laat je inspireren en leer te leven volgens het ritme en de wetten van de natuur. Helende transformatie voor lichaam en geest.

Hoofddocenten: Alberto Paganini (yogaleraar, erkende yogaopleidingen) en Manu Fernandez (yogaleraar)  
Ayurvedische therapeut en arts: Sarah Spruyt en gastdocenten. Maaltijden: Tine Tomme en het Avalon team.



Info en inschrijven:  
[yogaweekfrandeux@yogasoma.be](mailto:yogaweekfrandeux@yogasoma.be)  
[www.yogasoma.be](http://www.yogasoma.be)

