

## Programma Lente Retraite Dolomieten (Italië)

Dinsdag 9 april 2019 - AANKOMST					
	Programma keuze B		Programma keuze A		Maaltijd
07.00-07.30u					
07.30-08.30u	team: organisatie en verkenning		team: organisatie en verkenning		
08.30-10.00u					
10.30-12.30u	team: voorbereidingen		team: voorbereidingen		
12.30-14.00u					
14.00-15.00u					
15.00-17.00u					
17.15-18.30u					
18.45-20.00u	AANKOMST & AVONDETEN		AANKOMST & AVONDETEN		Warm avondmaal
20.00-22.00u	INTRODUCTIE AVOND		INTRODUCTIE AVOND		Thee

Donderdag 11 april - THEMA WATER					
	Programma keuze A	Docent	Programma keuze B	Docent	Maaltijd
07.00-07.30u					
07.30-08.30u	Ashtanga Yoga	Eric	Yin Yoga	Manu	
08.30-10.00u	ontbijt & pauze		ontbijt & pauze		Ontbijt
10.30-12.30u	Dagactiviteit buiten ( Water )	Alberto	Vinyasa Flow Yoga	Eric	
12.30-14.00u	Lunchpakket		Warme lunch binnen		zie programma
14.00-15.00u	wandelen, meditaties, rivieren en water				
15.00-17.00u	Yoga, flow, waterstromingen		Theeceremonie & Satsang	Romanie	Thee
17.15-18.30u	buiten activiteit ( Water )				
18.45-20.00u	Avondmaal & pauze				Warm avondmaal
20.00-22.00u	Yoga en Meditatie	Romanie			Thee

Zaterdag 13 april - THEMA LUCHT					
	Programma keuze A	Docent	Programma keuze B	Docent	Maaltijd
07.00-07.30u	Meditatie	Manu			
07.30-08.30u			Ontwaken met Yoga	Manu	
08.30-10.00u	ontbijt & pauze		ontbijt & pauze		Ontbijt
10.30-12.30u	Dagprogramma yoga buiten (Lucht)	Alberto	Theeceremonie & Satsang	Romanie	
12.30-14.00u	Lunchpakket		Warme lunch binnen		zie programma
14.00-15.00u	Wandelen, diep bewust ademen,				
15.00-17.00u	naar de top, met evt. Sneeuwschoenen		Chandra Yoga, adem en meditatie	Romanie	Thee
17.15-18.30u	Buitenactiviteit (Lucht)				
18.45-20.00u	Avondmaal & pauze		Avondmaal & pauze		Warm avondmaal
20.00-22.00u	Ademen en Yoga	Manu			Thee

Maandag 15 april - THEMA KAPHA					
Aarde - Water	Programma Keuze B	Docent	Programma Keuze A	Docent	Maaltijd
07.00-07.30u	Meditatie	Manu			
07.30-08.30u	Hatha Yoga	Eric			
08.30-10.00u	ontbijt & pauze		ontbijt & pauze		Ontbijt
10.30-12.30u	Yin Yoga	Manu	Aardende Yoga Flow	Eric	
12.30-14.00u	Warme lunch binnen		Warme lunch binnen		zie programma
14.00-15.00u	Wandelen, yoga, benen, voeten	Alberto			
15.00-17.00u	bomen, gronden, stevig		Bekken, Moola Bandha, 1ste chakra	Romanie	
17.15-18.30u	rivieren, meren				
18.45-20.00u	Avondmaal & pauze		Avondmaal & pauze		Warm avondmaal
20.00-22.00u	Yoga Nidra	Manu			

Woensdag 17 april - THEMA VATA					
Lucht - Ether	Programma Keuze B	Docent	Programma Keuze A	Docent	Maaltijd
07.00-07.30u	Meditatie	Manu			
07.30-08.30u			Adem en beweeg Yoga Flow	Eric	
08.30-10.00u	ontbijt & pauze		ontbijt & pauze		Ontbijt
10.30-12.30u	Kriya meditatie/innerlijke pranayama	Eric	Meditatie	Manu	
12.30-14.00u	Middagmaal en pauze		Middagmaal en pauze		zie programma
14.00-15.00u	yoga buiten naar de hoogte	Alberto			
15.00-17.00u	naar de hoogte		Theeceremonie & Meditatie	Romanie	thee
17.15-18.30u	naar de hoogte				
18.45-20.00u	Avondmaal & pauze		Avondmaal & pauze		Warm avondmaal
20.00-22.00u	Afscheidsfeest	Allen			

Woensdag 10 april - THEMA AARDE					
	Programma keuze A	Docent	Programma keuze B	Docent	Maaltijd
07.00-07.30u	Meditatie	Manu			
07.30-08.30u	zonopgang med. + Yoga met bomen	Alberto	Ontwaken met Yoga	Eric	
08.30-10.00u	ontbijt & pauze		ontbijt & pauze		Ontbijt
10.30-12.30u	Yoga Flow	Manu			
12.30-14.00u	Warme lunch binnen		Warme lunch binnen		zie programma
14.00-15.00u	Buiten yoga (element Aarde)	Alberto			
15.00-17.00u	med. wandelen aardpyramieden		Bekken, Moola Bandha, 1ste chakra	Romanie	Thee
17.15-18.30u	benen, voeten, vast, stevig, stabiel				
18.45-20.00u	Avondmaal & pauze		Avondmaal & pauze		Warm avondmaal
20.00-22.00u	Yin Yoga aarde	Manu	Yin Yoga aarde	Manu	Thee

Vrijdag 12 april - THEMA VUUR					
	Programma keuze A	Docent	Programma keuze B	Docent	Maaltijd
07.00-07.30u	Meditatie	Manu			
07.30-08.30u			Power Yoga	Eric	
08.30-10.00u	ontbijt & pauze		ontbijt & pauze		Ontbijt
10.30-12.30u			Warme Yoga Flow	Manu	
12.30-14.00u	Warme lunch binnen		Warme lunch binnen		zie programma
14.00-15.00u					
15.00-17.00u	stevig yoga en wandelen, vuur	Alberto	Vuur Vinyasa Flow	Eric	
17.15-18.30u	Kampvuur				
18.45-20.00u	Avondmaal met pauze		Avondmaal met pauze		Warm avondmaal
20.00-22.00u	Kampvuur: verhalen, meditaties	Alberto	Kampvuur: verhalen, meditaties	Alberto	Thee

Zondag 14 april - THEMA ETHER					
	Programma keuze A	Docent	Programma keuze B	Docent	Maaltijd
07.00-07.30u	Meditatie				
07.30-08.30u	Ontwaken met Yoga en meditatie	Eric			
08.30-10.00u	ontbijt & pauze		ontbijt & pauze		Ontbijt
10.30-12.30u	Yin Yoga	Manu	Chandra Yoga & meditatie	Romanie	
12.30-14.00u	Lunchpakket		Middagmaal en pauze		Zie programma
14.00-15.00u	meditatief yoga rustig wandelen, luist	Alberto			
15.00-17.00u	klanken, stilte, 'het' subtiële waarnemen		Yoga en meditatie Er	Eric	Thee
17.15-18.30u	zonondergang meditatie				
18.45-20.00u	Avondmaal & pauze		Avondmaal & pauze		Warm avondmaal
20.00-22.00u	Yin Yoga Nidra, Klankschalen	Alberto en Manu			Thee

Dinsdag 16 april - THEMA PITTA					
Vuur	Programma Keuze B	Docent	Programma Keuze A	Docent	Maaltijd
07.00-07.30u	Meditatie	Manu			
07.30-08.30u	Zonnegroeten Flow	Alberto			
08.30-10.00u	ontbijt & pauze		ontbijt & pauze		Ontbijt
10.30-12.30u	Bergklimmen dag	Eric	Theeceremonie en Satsang	Romanie	
12.30-14.00u	Lunchpakket		Warme lunch binnen		zie programma
14.00-15.00u	Bergklimmen dag				
15.00-17.00u	Bergklimmen dag		Pittige Yoga	Manu	Thee
17.15-18.30u	Bergklimmen dag				
18.45-20.00u	Avondmaal & pauze		Avondmaal & pauze		Warm avondmaal
20.00-22.00u	Kampvuur	Alberto			Thee

Donderdag 18 april - VERTREK					
	Programma keuze A		Programma keuze B		Maaltijd
07.30-08.30u	Ochtendyoga en opruimen		zonsopgang		
08.30-10.00u	ontbijt & afscheid		ontbijt & afscheid		Ontbijt
10.30-12.30u			vertrek		

**Legenda** AI - Alberto Paganini  
**Binnenactiviteit** Er - Eric Staels  
**Buitenactiviteit** Ma - Manu Fernandez  
**Maaltijd of dra** Ro - Romanie Noordegraaf

**VOORLOPIGE PROGRAMMA**  
 Wijzingen zijn mogelijk  
 ivm. weer, deelnemersaantal enz.