

Zomerzicht One Day Retreat

Dagindeling (21/06/2025)

Tijdstip	Activiteit
8u30 – 8u45	Ontvangst en welkomstdrankje
8u45 – 9u30	Introductiesessie ✓ Korte kennismaking met de docenten en deelnemers. ✓ Overzicht van de dag en doelen.
9u30 – 10u30	Pilates sessie by Naika ✓ Ochtendstretch met focus op ademhaling gevolgd door een full body workout. ✓ Werken met bepaalde tools zoals gewichten, bal en pilatesring.
10u30 – 13u00	Workshop : De 8 Limbs van Yoga by Philippe ✓ Inhoud: Inleiding tot de 8 Limbs van Yoga (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi). ✓ Focus: Hoe de principes van de 8 Limbs toepassen in het dagelijks leven om rust en balans te vinden. ✓ Oefeningen: Reflectie en journaling om persoonlijke doelen te stellen binnen de 8 Limbs."
13u00 – 14u00	Lunchpauze ✓ Gezonde, lichte veganistische lunch. ✓ Informeel netwerken en delen van inzichten.
14u00 – 15u00	Yin Yoga sessie ✓ Langzame, meditatieve yogasessie ✓ Diepe ontspanning, loslaten en het creëren van ruimte ✓ Een uitnodiging om te vertragen, stil te zijn en weer te voelen.
15u00 – 16u30	Meditatie en reflectie ✓ Delen van ervaringen in de groep. ✓ Uitreiking van een werkboek of hand-out met oefeningen en tips om thuis verder te oefenen. ✓ Mogelijkheid om persoonlijke vragen te stellen aan de docenten
16u30 – 17u00	Afsluiting