

ALBERTO PAGANINI

# Prana Yoga Flow 1

**De volledige flow iets grondiger en trager**

ca.160 minuten, opwarming met muziek, 6 zonnegroeten,  
32 houdingen, ujjayi en brahmari pranayama,  
ontspanning met klankschalen

CD's bij het boek van Alberto Paganini, Prana Yoga Flow,  
Activeer je levenskracht, open je hart en leef vrij,  
Ankh-Hermes 2010, ISBN 978 90 202

1. Prana Yoga Flow 1, de volledige flow.
2. Prana Yoga Flow 1, de volledige flow iets grondiger en trager.  
2 CD's
3. Prana Yoga Flow. Activeer je levenskracht.
4. Prana Yoga Flow. Open je hart.
5. Prana Yoga Flow. Leef vrij.
6. Prana Yoga Flow's met de elementen (aarde, water, vuur,  
lucht en ether).
7. Prana Yoga Flow's voor je eigen constitutie (Dosha: Vata,  
Pitta, Kapha).

**Activeer je levenskracht,  
open je hart en leef vrij**

Yoga Soma CD 2-2012



Alberto Paganini

Prana Yoga Flow 1

Yoga Soma CD 2

# Prana Yoga Flow 1

ALBERTO PAGANINI

**De volledige flow iets  
grondiger en trager**



Dubbel CD

[www.yogasoma.be](http://www.yogasoma.be)

Yoga Soma CD, 2