

ALBERTO PAGANINI

# Prana Yoga Flow

Activeer je levenskracht,  
open je hart en leef vrij



PAGANINI

PRANA YOGA FLOW



ALBERTO PAGANINI (1-1957), filosoof en yogaleraar, koos al in zijn jeugd het yogapad als levensweg. Op zijn zoektocht naar

een yogabeleving aangepast aan de huidige samenleving ontwikkelde hij een unieke yoga- en lesstijl, gebaseerd op zijn eigen ervaringen, de interacties met zijn studenten en de visies van zijn talrijke leraren. Hij geeft diverse yogalessen en -opleidingen, schrijft artikelen in yogatijdschriften en is de bezieler van Prana Yoga Flow en de Yoga-Academie. Hij leeft met zijn gezin in Vlaanderen, waar hij Soma vzw oprichtte. [www.yogasoma.be](http://www.yogasoma.be)

Een yogastijl  
die je  
springlevend  
maakt, je  
hart opent  
en je geest  
tot rust  
brengt

Kunnen we in onze hectische samenleving nog innerlijke rust, vitaliteit, geluk en stralende gezondheid beleven?

Alberto Paganini ontwikkelde voor de westerse mens 'Prana Yoga Flow': een creatieve, dynamische en ontspannende yogastijl die je springlevend maakt, je hart opent en je geest tot rust brengt. Hij beschrijft uitgebreid waardevolle yogatechnieken zoals bandha's, ujjayi-ademhaling, alignment, vinyasa's, zonnegroeten, asana's, pranayama, meditaties en ontspanningsoefeningen, en verduidelijkt ze met talloze kleurenfoto's. Een stukje recente yogageschiedenis en concrete tips over milieu, gezonde voeding en vredebewustzijn inspireren tot de verwezenlijking van een harmonische wereld vol licht, vrede en liefde.

*Prana Yoga Flow* is een theoretische en praktische handleiding voor beginnende en gevorderde yogabeoefenaars. In dit innovatieve doe-boek wordt yoga, één van de oudste systemen voor zelfontwikkeling, sprankelend actueel.

# Prana Yoga Flow

Activeer je levenskracht,  
open je hart en leef vrij



ISBN 978-90-202-0391-2

