

Yoga con Annie.

www.instagram.com/yogaconannie

Yoga para los Chakras

7 videos especiales, 1 para cada chakra.

Desde la raíz hasta la corona, cada video está diseñado con secuencias de yoga suaves y poderosas, respiraciones profundas y meditaciones guiadas que te llevarán a un estado de equilibrio profundo.

Chakra Raíz: Yo Soy.

Fluye con seguridad y estabilidad. Conexión con tu cuerpo. Fortalecimiento del sentido de pertenencia. Aumento de la vitalidad y energía. Reducción del miedo y la ansiedad. Desarrollo de confianza en ti mismo. Estabilidad emocional. Manifestar abundancia.

<https://youtu.be/cRrRgZTCml8?si=a3XKPOs0PMPf9ROJ>