

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 Plexo Solar: Yo hago.

Fortalecimiento del poder personal. Aumento de la confianza y la autoestima. Digestión saludable. Claridad mental y enfoque. Mayor motivación.

<https://youtu.be/HNHnYz9Qyps?si=2TvDDmCmyVLz3JwB>