

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 Corazón: Yo amo.

Cultivar el amor propio. Fomentar la compasión y la gratitud. Equilibrio emocional.

<https://youtu.be/NkJGQifEtow?si=VQJVj-KBY106Wke7>