

**Yoga con Annie.**

[www.instagram.com/yogaconannie](http://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 Garganta: Yo hablo.**

Mejorar nuestra comunicación. Expresar nuestros pensamientos y emociones. Capacidad de escuchar y ser escuchados.

<https://youtu.be/LLpVuWJr730?si=r5ICPcmEqIJf0rwd>