

**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 Corona: Yo entiendo.**

Nos permitirá conectar con nuestra espiritualidad y con un sentido de propósito más profundo en la vida. Experimentar una sensación de paz profunda, unidad y conexión con algo más grande que nosotros mismos. Liberarse de apegos y expectativas, comprender que somos parte de un todo. Mayor equilibrio emocional.

<https://youtu.be/2rdZII197G0>