

Yogi Tea Bons Rêves 17 sachets

EAN: 4012824401242 FABRICANTE: YOGI TEA



Cette infusion contient des ingrédients relaxants tels que la lavande et la racine de valériane. De plus, les herbes aromatiques telles que la menthe et la sauge nous procurent une sensation de calme et de sérénité.

LA DESCRIPTION

Pratiquez un yoga simple pour obtenir un sommeil réparateur. Avant d'aller au lit, prenez le temps de vous détendre et de prendre de longues et profondes respirations. Asseyez-vous confortablement en position jambes croisées, en gardant le dos droit et en détendant vos épaules. Placez vos mains paumes vers le haut sur vos genoux. Fermez les yeux et permettez-vous de vous détendre complètement. Inspirez lentement et profondément par le nez. Gardez votre attention sur votre respiration, regardez l'air remplir vos poumons et dilater votre diaphragme. Videz complètement vos poumons en expirant. Continuez ainsi pendant 1 à 5 minutes. Ensuite, allongez-vous sur le côté droit et profitez d'un sommeil profond et réparateur.

Quelle est la composition de Yogi Tea Good Dreams ?

- Fenouil
- fleurs de camomille
- Menthe poivrée
- Cardamome
- Baume
- Citronnelle
- racine de valériane
- Sage
- fleurs de lavande
- Noix de muscade

Cette infusion est Bio et Vegan.

