

## Yogi Tea Chaï Classique 90g

EAN: 4012824529267

FABRICANTE: YOGI TEA



Combinaison de douces saveurs de cannelle, de cardamome, de gingembre épicé, de clou de girofle et de poivre noir.

### LA DESCRIPTION

Pour **augmenter votre énergie avec une simple pratique de yoga**, vous pouvez commencer à vous asseoir les jambes croisées sur le sol ou sur une chaise, en gardant le dos droit et les pieds à plat sur le sol. Étendez vos bras vers l'avant, parallèles au sol, les paumes face à face et les doigts écartés. Prenez des respirations profondes et énergiques par le nez pendant 1 à 3 minutes.

Ensuite, respirez profondément, et tout en gardant l'air dans vos poumons, serrez les poings et amenez-les lentement vers votre poitrine en appliquant une tension maximale. Expirez lentement lorsque les poings touchent la poitrine et détendez-vous. Prenez plusieurs respirations profondes et ressentez l'énergie que vous avez générée dans votre corps.

### Quels sont les ingrédients du Yogi Tea Classic ?

- Cannelle
- Cardamome
- Gingembre
- Clou
- Poivre noir
- huile de cannelle

Infusion Bio et Vegan.

### Comment cette infusion est-elle préparée ?

Ajouter 2 cuillères à café (2,4 g) à un litre d'eau bouillie et laisser mijoter pendant 10-15 min. Filtrer et ajouter le lait chaud et l'édulcorant si désiré.

