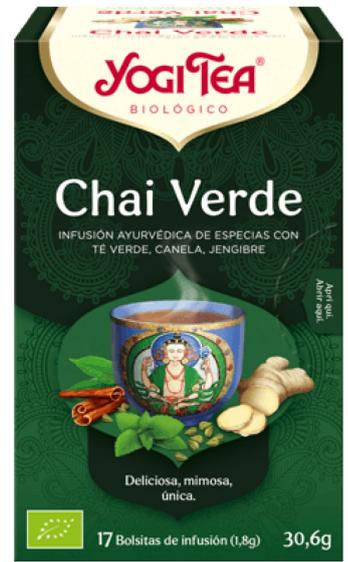


## Yogi Tea Chai Vert 17 sachets

EAN: 4012824400740 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusion ayurvédique d'épices au thé vert, cannelle et gingembre. Le thé vert revigore le corps et les épices chai calment l'esprit.*

### LA DESCRIPTION

Souffle de feu:

Le Souffle de Feu est une technique rapide et énergique qui s'effectue à partir du nombril. Pour commencer, concentrez-vous sur le fait de rentrer consciemment votre nombril lorsque vous expirez par le nez. L'inhalation se fera automatiquement lorsque vous relâchez l'abdomen. Lorsque vous vous sentez à l'aise, augmentez lentement le rythme de la respiration jusqu'à 2-3 respirations par seconde. N'oubliez pas d'inspirer et d'expirer uniquement par le nez.

Continuez à pratiquer cette respiration pendant 1 à 3 minutes. Breath of Fire apporte de l'énergie et allume le feu intérieur de la vie. Cela vous aidera à vous sentir plus alerte et actif. À la fin, prenez un moment pour vous détendre et prenez quelques respirations profondes et conscientes.

### Quelle est la composition du Yogi Tea Green Chai ?

- Cannelle
- Menthe poivrée
- Thé vert
- Gingembre
- Cardamome
- Clou
- Poivre noir
- huile de cannelle

Infusion Bio et Vegan.

