

Yogi Tea Chocolat Chai 90g

EAN: 4012824529359 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusion ayurvédique riche en coque de cacao, cannelle et cardamome. Excellente saveur de chocolat.

LA DESCRIPTION

Pratique de yoga simple pour favoriser la clarté mentale :

1. Trouvez un endroit calme et asseyez-vous confortablement, les jambes croisées.
2. Placez votre main droite sur votre genou droit pour le maintenir stable.
3. Fermez votre narine gauche avec votre pouce gauche.
4. Commencez à respirer lentement et profondément par la narine droite.
5. Pendant que vous respirez, concentrez-vous sur votre respiration et concentrez votre attention sur chaque inspiration et expiration.
6. Continuez à respirer de cette manière pendant au moins trois minutes, en gardant les yeux fermés pour éviter les distractions.
7. Après les trois minutes, prenez plusieurs respirations profondes par le nez sans bloquer aucune des narines et laissez votre corps se détendre.
8. Prenez un moment pour ressentir les effets de la pratique et appréciez le sentiment de calme et de clarté mentale que vous avez cultivé.

N'oubliez pas qu'il ne s'agit que d'une pratique simple et que chaque personne peut avoir des préférences et des besoins différents dans sa pratique du yoga. Il est toujours important d'écouter votre corps et d'adapter la pratique à vos propres limites et capacités.

Comment préparer le

Pratique de yoga simple pour favoriser la clarté mentale :

1. Trouvez un endroit calme et asseyez-vous confortablement, les jambes croisées.
2. Placez votre main droite sur votre genou droit pour le maintenir stable.
3. Fermez votre narine gauche avec votre pouce gauche.
4. Commencez à respirer lentement et profondément par la narine droite.
5. Pendant que vous respirez, concentrez-vous sur votre respiration et concentrez votre attention sur chaque inspiration et expiration.
6. Continuez à respirer de cette manière pendant au moins trois minutes, en gardant les yeux fermés pour éviter les distractions.



Yogi Tea Chocolat Chai 90g

EAN: 4012824529359

FABRICANTE: YOGI TEA



7. Après les trois minutes, prenez plusieurs respirations profondes par le nez sans bloquer aucune des narines et laissez votre corps se détendre.
8. Prenez un moment pour ressentir les effets de la pratique et appréciez le sentiment de calme et de clarté mentale que vous avez cultivé.

N'oubliez pas qu'il ne s'agit que d'une pratique simple et que chaque personne peut avoir des préférences et des besoins différents dans sa pratique du yoga. Il est toujours important d'écouter votre corps et d'adapter la pratique à vos propres limites et capacités.

Comment préparer Yogi Tea Chocolate Chai ?

Ajouter 2 cuillères à café (2,6 g) à un litre d'eau bouillie et laisser mijoter pendant 10-15 min. filtre!
Ajouter du lait chaud et de l'édulcorant si désiré.

Quelle est la composition de Yogi Tea Chocolate Chai ?

- coquille de cacao
- Cannelle
- Cardamome
- Gingembre
- chicorée torréfiée
- Clou
- Poivre noir

Infusion Bio et Vegan.

