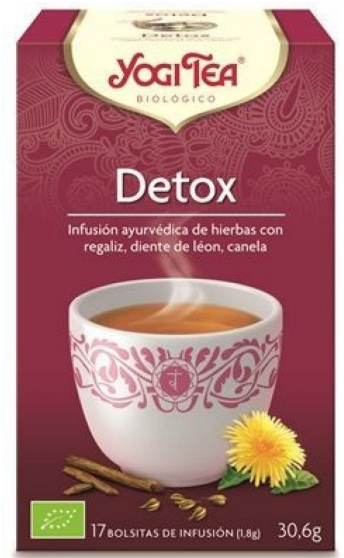


## Yogi Tea Détox 17 Filtres

EAN: 4012824401280 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusion ayurvédique à base de réglisse, de pissenlit et de cannelle C'est une infusion régénérante, libératrice et purifiante.*

### LA DESCRIPTION

#### Exercice de yoga simple pour la purification :

1. Asseyez-vous sur vos talons en gardant les genoux ouverts.
2. Penchez votre corps vers l'avant en ramenant votre front vers le sol.
3. Étendez vos bras vers l'avant et joignez vos paumes.
4. Détendez-vous dans cette posture, connue sous le nom de Guru Pranam.
5. Respirez lentement et profondément par le nez pendant 1 à 3 minutes.
6. Asseyez-vous lentement, prenez quelques respirations et détendez-vous.
7. Vous pouvez combiner cette technique de respiration (pranayama) avec une asana (posture) pour renforcer son effet purifiant.

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. Explorer différentes postures et techniques de respiration peut vous aider à trouver celles qui vous offrent les meilleurs avantages pour la purification et l'équilibre.

#### Quelle est la composition de Yogi Tea Détox ?

- Réglisse
- Cannelle
- racine de bardane
- Gingembre
- Pissenlit
- Fenouil
- Anis
- Baies de genévrier
- Coriandre
- Cardamome
- Poivre noir



## Yogi Tea Détox 17 Filtres

**EAN:** 4012824401280 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Persil
- Clous de girofle
- Curcuma

Contient de la réglisse : éviter une consommation excessive en cas d'hypertension.

Infusion Bio et Vegan.

