

Yogi Tea Détox au Citron 17 Sachets

EAN: 4012824401853 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusion ayurvédique au pissenlit, réglisse et zeste de citron. Le pissenlit est très apprécié pour son effet stimulant sur la digestion.

LA DESCRIPTION

Pratiquer la respiration de relaxation est une technique simple que vous pouvez faire n'importe quand, n'importe où. Pour commencer, trouvez un endroit calme et asseyez-vous dans une position confortable, en gardant le dos droit. Fermez doucement la narine droite avec votre index ou votre pouce.

Maintenant, concentrez-vous sur votre respiration et commencez à inspirer lentement par la narine gauche. Ressentez comment l'air frais pénètre dans vos poumons, vous remplissant d'énergie et de calme. Maintenez l'inspiration pendant quelques secondes, permettant à votre abdomen de se dilater doucement.

Puis expirez lentement et de manière contrôlée par la même narine gauche. Relâchez toute tension ou stress que vous avez accumulé, en laissant l'air s'échapper de manière détendue. Continuez à respirer de cette manière pendant trois minutes, en concentrant votre attention sur chaque inspiration et expiration.

En continuant à pratiquer cette technique de respiration relaxante, vous remarquerez que votre esprit se calme et que votre corps se détend. C'est un moyen efficace de réduire le stress, d'améliorer votre bien-être général et de trouver un moment de calme au milieu des turbulences quotidiennes.

N'oubliez pas que la respiration consciente peut être un outil puissant pour soulager le stress et favoriser la relaxation dans votre vie quotidienne. Passez quelques minutes à pratiquer cette technique et découvrez les bienfaits pour votre esprit et votre corps !

Quelle est la composition de Yogi Tea Détox au Citron ?

- Citronnelle
- Pissenlit
- Cannelle
- Gingembre
- Réglisse
- Écorces de citron
- Baume
- Menthe poivrée





Yogi Tea Détox au Citron 17 Sachets

EAN: 4012824401853 **FABRICANTE:** YOGI TEA

- huile essentielle de citron

Infusion bio et vegan.



Prix valables sauf modifications sur notre site internet. (IVA/TVA) incluse. Doc. Version bf-trf-G-20241122
<https://bio-farma.es/acheter/f/yogi-tea/yogi-tea-detox-au-citron-17-sachets>

<https://bio-farma.es> - info@bio-farma.es

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain

 +34 696 79 77 77

