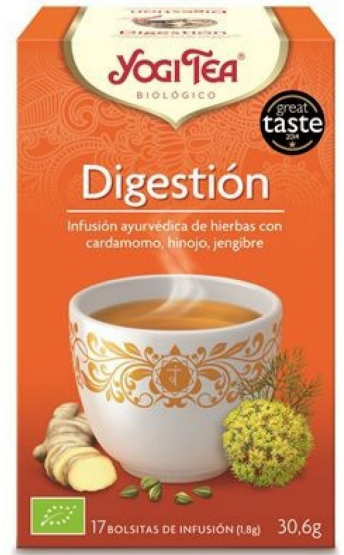


Yogi Tea Digestion 17 Sachets

EAN: 4012824401068 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusion ayurvédique à base de cardamome, fenouil et gingembre.

LA DESCRIPTION

Si vous cherchez un moyen simple de faciliter la digestion, le yoga peut être une excellente option. Une pose que vous pouvez pratiquer est Vajrasana, également connue sous le nom de pose de rock.

Pour commencer, asseyez-vous sur le sol avec vos talons sous vos fesses, en gardant votre colonne vertébrale et votre tête droites. Placez doucement vos mains sur vos genoux, dans une position détendue.

Une fois dans cette position, commencez à respirer lentement et profondément par le nez. Concentrez-vous sur l'inspiration et l'expiration calmement et consciemment. Vous pouvez retenir cette respiration pendant 3 à 11 minutes, en adaptant le temps à vos besoins et à vos capacités.

Vajrasana est considéré comme un remède efficace pour atténuer les effets négatifs de manger trop ou trop vite. Les anciens yogis croyaient même que s'asseoir dans cette posture leur permettait de digérer même les roches.

En pratiquant cette pose de rocher et en vous concentrant sur la respiration consciente, vous stimulez la circulation sanguine dans la région abdominale, ce qui peut aider à améliorer la digestion. Il favorise également la relaxation et le calme du corps et de l'esprit, ce qui est bénéfique pour un processus digestif sain.

N'oubliez pas que le yoga est une pratique individuelle, vous devez donc toujours écouter votre corps et adapter les postures en fonction de vos propres capacités et limites. Si vous ressentez une gêne ou une douleur, il est important d'arrêter et de consulter un professionnel de la santé.

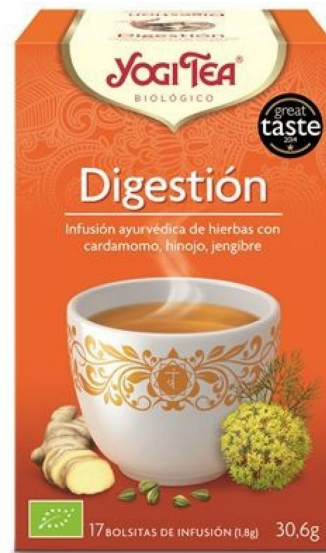
Quelle est la composition de Yogi Tea Digestion ?

- Cardamome
- Fenouil
- Coriandre
- Orge maltée
- Réglisse
- Menthe poivrée
- Gingembre



Yogi Tea Digestion 17 Sachets

EAN: 4012824401068 FABRICANTE: YOGI TEA



- Cannelle
- Poivre noir
- Clou

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-digestion-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

