

Yogi Tea Energy Thé Vert 17 sachets

EAN: 4012824401952 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusion ayurvédique de thé vert au guarana, gingembre et fleurs de sureau.

LA DESCRIPTION

Le thé vert de cette infusion est agrémenté de verveine citronnée fruitée, de fleurs de sureau et d'un soupçon de gingembre, de guarana et d'extrait de kombucha.

Si vous cherchez une **pose de yoga pour augmenter votre énergie**, je vous recommande d'essayer la pose de l'archer. Suivez ces étapes:

Commencez debout dans une position confortable, en gardant votre corps droit. Tournez votre pied droit vers l'avant et votre pied gauche vers l'extérieur, créant une ouverture au niveau de vos hanches. Assurez-vous de garder votre équilibre.

Pliez votre genou droit en amenant votre poids corporel sur cette jambe. Fermez votre poing droit, le pouce tendu et pointant vers le haut. Étendez votre bras droit en alignant votre ongle du pouce avec vos yeux.

Imaginez que vous tenez un arc dans votre main droite, tandis que la corde de l'arc est tirée vers l'arrière avec votre main et votre bras gauche. Visualisez votre objectif ou cible imaginaire devant vous.

Respirez lentement et profondément en vous concentrant sur votre objectif. Tenez cette pose pendant 1 à 3 minutes, ressentez la force et la détermination à chaque respiration. Gardez votre esprit concentré et votre corps stable.

Puis changez de côté. Tournez votre pied gauche vers l'avant et votre pied droit vers l'extérieur. Répétez la séquence en pliant le genou gauche et en étendant le bras gauche comme si vous teniez un arc. Encore une fois, maintenez la pose pendant 1 à 3 minutes tout en respirant consciemment.

Archer's Pose est un excellent moyen de cultiver un sentiment de puissance et de concentration. En pratiquant cette pose régulièrement, vous remarquerez une augmentation de votre énergie et de votre concentration dans votre vie quotidienne.

Quelle est la composition du Thé Vert Yogi Tea Energy ?

- Thé vert (65%)



Yogi Tea Energy Thé Vert 17 sachets

EAN: 4012824401952 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Citronnelle
- Guarana (7%)
- Menthe poivrée
- Fleurs de sureau (3%)
- Gingembre (2.5%)
- Arôme naturel de fraise
- Poivre noir
- Boisson Kombucha déshydratée
- huile de bergamote
- verveine citronnée
- huile essentielle de citron
- vanille en gousse
- arôme naturel de vanille
- Extrait naturel de fruit de la passion

Infusion bio et vegan.

