

## Yogi Tea Femme 17 sachets

EAN: 4012824401105 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusion ayurvédica au gingembre, zeste d'orange et fleurs de camomille. Infusion vibrante, compatissante et merveilleuse.*

### LA DESCRIPTION

**Yoga pour augmenter votre vitalité** et étirer le nerf sciatique, vous pouvez essayer cet étirement :

Asseyez-vous sur un coussin ou une couverture en étendant vos jambes vers l'avant. Penchez-vous en avant, en essayant d'atteindre vos orteils, vos chevilles ou vos mollets avec vos mains, en gardant vos jambes droites.

Lorsque vous expirez, laissez votre corps s'étirer vers l'avant et vers le bas à partir du bassin. Sentez l'arrière de vos jambes et la zone du nerf sciatique s'étirer doucement.

Pendant que vous inspirez, gardez votre colonne vertébrale et votre cou droits pendant que vous vous étirez. Profitez de l'inspiration pour allonger et lifter votre corps.

Continuez ce mouvement lentement et prudemment pendant 1 à 3 minutes, en gardant votre respiration lente et profonde. Pendant que vous vous étirez et respirez, concentrez-vous sur la relaxation de toute tension ou oppression dans la région du nerf sciatique.

Le nerf sciatique a un impact sur l'équilibre émotionnel, le système nerveux et la digestion, il est donc important de le garder flexible pour le bon fonctionnement de ces systèmes.

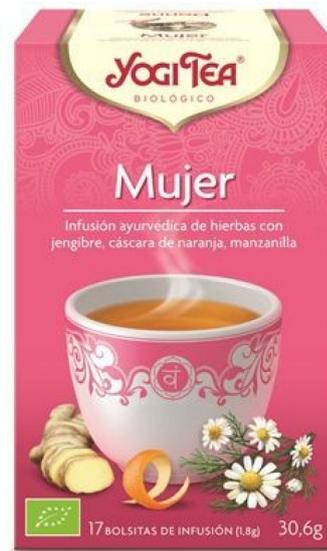
### Quelle est la composition de Yogi Tea Woman ?

- GingembreC
- Peau d'orange
- Cannelle
- Fenouil
- fleurs de camomille
- Pissenlit
- Orge maltée
- Réglisse
- huile essentielle d'oranger
- Poivre noir



## Yogi Tea Femme 17 sachets

**EAN:** 4012824401105    **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Baies de genévrier
- Cardamome
- Clou
- Extrait de racine d'angélique

Infusion bio et vegan.

