

## Yogi Tea Harmonie Intérieure 17 Filtres

EAN: 4012824403789 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusion ayurvédique à base de mélisse, rooibos et cannelle. Cette infusion est apaisante, méditative et équilibrante.

### LA DESCRIPTION

Asseyez-vous confortablement les jambes croisées. Étendez vos bras vers l'avant, en les gardant droits et stables. Fermez les poings et assurez-vous que vos paumes sont tournées vers le bas. À la hauteur du centre de votre poitrine, commencez à faire tourner vos poings en petits cercles. Le poing droit doit tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, tandis que le poing gauche doit tourner dans le sens opposé. Gardez vos coudes tendus et vos poings bien fermés. Vous pouvez également bouger vos omoplates et les muscles sous vos épaules pour relâcher la tension. Continuez énergiquement cette routine pendant 2 minutes en respirant profondément par le nez.

### Quelle est la composition de Yogi Tea Inner Harmony ?

- Baume
- Rooïbos
- Réglisse
- Cannelle
- coquille de cacao
- Basilic
- Menthe poivrée
- fleurs de camomille
- Romarin
- Poivre noir
- Fenouil
- fleurs de lavande

Infusion Bio et Vegan.

