

Yogi Tea Noël 17 Sachets

EAN: 4012824404229

FABRICANTE: YOGI TEA



Infusion ayurvédique au miel, badiane et cannelle. Bio et végétalien.

LA DESCRIPTION

Technique de respiration pour équilibrer l'énergie mentale :

Asseyez-vous dans une position confortable, les jambes croisées et le dos droit. Placez vos mains posées sur vos genoux, les bras tendus. Joignez les bouts de l'index et du pouce de chaque main pour former un cercle, tout en gardant les autres doigts droits. Gardez les yeux ouverts et droit devant vous.

Commencez par inspirer profondément par le nez, en aspirant l'air pendant environ 5 secondes. Ensuite, reprenez votre souffle, en retenant l'air dans vos poumons, pendant 10 secondes. Enfin, expirez doucement par le nez pendant environ 5 secondes.

Continuez ce schéma respiratoire pendant 3 à 11 minutes, en gardant votre attention sur l'inspiration et l'expiration tout au long du processus. Concentrez-vous sur chaque inspiration et expiration, en notant la sensation et le rythme de la respiration.

Cette technique de respiration peut aider à calmer l'esprit, à équilibrer l'énergie et à favoriser la concentration.

Quelle est la composition de Yogi Tea Christmas ?

- Rooïbos
- Cannelle
- Réglisse
- Coriandre
- miel
- Peau d'orange
- Clou
- Poivre noir
- Anis
- jus de citron déshydraté
- Anis étoilé
- Cardamome
- chicorée torréfiée

Prix valables sauf modifications sur notre site internet. (IVA/TVA) incluse. Doc. Version bf-trf-G-20241116
<https://bio-farma.es/acheter/f/yogi-tea/yogi-tea-noel-17-sachets>



Yogi Tea Noël 17 Sachets

EAN: 4012824404229

FABRICANTE: YOGI TEA



- Chaux
- huile essentielle d'oranger
- huile de cannelle

Infusion Bio et Vegan.

