

## Yogi Tea Réglisse et Menthe 17 sachets

EAN: 4012824400337 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusion ayurvédique d'épices à la réglisse, à la menthe poivrée et à la cardamome. Infusion fraîche, stimulante et douce.*

### LA DESCRIPTION

#### Technique de respiration pour retrouver le calme et augmenter la conscience :

1. Trouvez un endroit calme où vous pourrez vous asseoir confortablement dans une posture détendue, de préférence avec le dos droit.
2. Prenez un moment pour fermer les yeux et connectez-vous avec vous-même. Ressentez la connexion entre votre corps et le sol, vous permettant de vous sentir stable et enraciné.
3. Dirigez votre attention sur votre respiration. Commencez à respirer profondément, lentement et consciemment en inspirant par le nez et en expirant doucement par la bouche.
4. À chaque inspiration, sentez comment l'air pénètre dans votre corps, vous remplissant d'énergie et de vitalité. Imaginez que vous absorbez la force vitale de l'univers par votre respiration.
5. Lorsque vous expirez, relâchez toute tension ou inquiétude que vous pourriez avoir avec vous. Sentez comment vous vous débarrassez des charges et laissez-les se dissiper dans l'air.
6. Concentrez-vous entièrement sur chaque respiration, en étant conscient de l'inspiration et de l'expiration. Remarquez comment votre abdomen se dilate lorsque vous inspirez et se contracte lorsque vous expirez.
7. Maintenez cette respiration profonde et consciente pendant au moins 3 minutes, permettant à chaque inspiration de vous calmer et à chaque expiration de relâcher toute tension.
8. Lorsque vous atteignez la fin des 3 minutes, prenez un moment pour remercier votre corps pour sa capacité à respirer et à vous donner vie et énergie.
9. Si vous le souhaitez, vous pouvez prolonger cette pratique plus longtemps ou l'intégrer à votre routine quotidienne pour vous aider à retrouver calme et conscience dans le présent.

#### Quelle est la composition de Yogi Tea Réglisse et Menthe ?

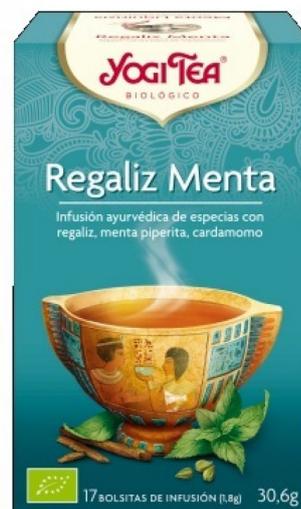
- Menthe poivrée
- Réglisse
- Cannelle
- Cardamome

Prix valables sauf modifications sur notre site internet. (IVA/TVA) incluse. Doc. Version bf-trf-G-20241120  
<https://bio-farma.es/acheter/f/yogi-tea/yogi-tea-reglisse-et-menthe-17-sachets>



## Yogi Tea Réglisse et Menthe 17 sachets

**EAN:** 4012824400337 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Gingembre
- Clou
- Poivre noir
- huile de cannelle
- huile de cardamome
- huile de gingembre

Contient de la réglisse : les personnes souffrant d'hypertension doivent éviter une consommation excessive.

Infusion bio et vegan.

