

## Yogi Tea Selección 17 sachets

EAN: 4012824404380 FABRICANTE: YOGI TEA



*Coffret avec une sélection d'infusions ayurvédiques : Classique, gingembre et citron, détox, curcuma Chai, équilibre femme, bons rêves.*

### LA DESCRIPTION

#### Comment faire un exercice de Yoga pour une longue vie ?

1. Allongez-vous face contre terre.
2. Étendez vos jambes en les ramenant au-dessus de votre tête vers le sol.
3. Saisissez vos orteils avec vos mains et balancez doucement votre corps d'avant en arrière, en maintenant votre prise.
4. Si vous ne pouvez pas atteindre vos orteils, essayez de tenir vos chevilles ou de plier vos genoux et de les maintenir en place.
5. Pendant que vous vous balancez, synchronisez votre respiration avec le mouvement, inspirez lorsque vous vous penchez en avant et expirez lorsque vous vous penchez en arrière.
6. Continuez ce mouvement pendant environ 3 minutes, permettant à votre corps de se détendre et de s'étirer. Pensez à adapter l'intensité et la position en fonction de votre niveau de souplesse et de confort. Si vous ressentez une douleur ou un inconfort quelconque, arrêtez-vous et ajustez la posture en fonction de vos besoins.

