

Yogi Tea Shiitaké Vital 17 Sachets

EAN: 4012824404830

FABRICANTE: YOGI TEA



Infusion ayurvédique à base de citronnelle, shiitake, réglisse. Délicieuse infusion et acide, harmonique et équilibrante.

LA DESCRIPTION

Voulez-vous effectuer un exercice de méditation Yoga pour la sensibilité ?

1. Asseyez-vous dans une position confortable avec le dos droit.
2. Placez vos mains entre votre poitrine et votre nombril et serrez doucement les poings.
3. Étendez les index et croisez-les dans la deuxième phalange, de manière à ce qu'ils se touchent.
4. Inspirez lentement et profondément par le nez, permettant à l'air de remplir votre corps pendant que vous comptez mentalement jusqu'à 15.
5. Expirez fortement par la bouche, en formant les lèvres dans une position similaire à un baiser, et dirigez l'air vers le bout des doigts croisés.
6. Lorsque vous expirez, sentez l'air quitter votre corps et sentez le bout de vos doigts se refroidir ou avoir une sensation différente.
7. Répétez cet exercice de respiration pendant 3 à 5 minutes, en maintenant un rythme régulier et en faisant attention à la sensation au bout de vos doigts. Pensez à adapter la durée et l'intensité de la méditation en fonction de votre confort et de votre disponibilité de temps. Si à tout moment vous vous sentez mal à l'aise ou si vous êtes essoufflé, arrêtez l'exercice et respirez normalement.

Quels sont les ingrédients du Yogi Tea Shiitake Vital ?

- Citronnelle
- Réglisse
- champignon shiitake
- Fenugrec
- fleurs de sureau
- fleurs de tilleul
- Basilic
- moringa
- Boisson Kombucha déshydratée

Prix valables sauf modifications sur notre site internet. (IVA/TVA) incluse. Doc. Version bf-trf-G-20241122
<https://bio-farma.es/acheter/f/yogi-tea/yogi-tea-shiitake-vital-17-sachets>





Yogi Tea Shiitaké Vital 17 Sachets

EAN: 4012824404830 **FABRICANTE:** YOGI TEA




Infusion Bio et Vegan.

Prix valables sauf modifications sur notre site internet. (IVA/TVA) incluse. Doc. Version bf-trf-G-20241122
<https://bio-farma.es/acheter/f/yogi-tea/yogi-tea-shiitake-vital-17-sachets>

<https://bio-farma.es> - info@bio-farma.es

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain

 +34 696 79 77 77

