

Yogi Tea Woman Energy 17 Sachets

EAN: 4012824406100 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusion ayurvédique à base d'hibiscus, de racine d'angélique et de gingembre. Infusion fruitée, revitalisante et reconfortante.

LA DESCRIPTION

Les feuilles d'hibiscus, de réglisse et de framboisier sont utilisées en naturopathie pour soulager les crampes et les inconforts liés aux menstruations.

Pratique du yoga pour développer la résistance physique, vous pouvez essayer cette posture :

Asseyez-vous dans une position confortable les jambes croisées. Croisez vos doigts et placez-les derrière votre tête, permettant à vos coudes de se balancer sur les côtés.

Gardez les yeux ouverts mais à moitié fermés, permettant à votre regard de se détendre. Cela vous aidera à rester concentré et concentré.

Commencez par inspirer lentement et profondément, en remplissant vos poumons d'air. Retenez votre respiration pendant un moment, puis expirez progressivement en libérant l'air de vos poumons. Retenez votre respiration avant de commencer un nouveau cycle d'inhalation.

Continuez à respirer lentement et profondément selon ce schéma d'apnée pendant 3 à 4 minutes. Pendant que vous respirez, concentrez-vous sur l'apport d'oxygène dans tous les coins de votre corps et sur le développement d'un sentiment de force intérieure et de résilience.

Cette pratique de respiration consciente et d'apnée aide à renforcer votre endurance physique et mentale. Il vous permet de défier et d'élargir vos limites, en développant une plus grande capacité de persévérance et de résistance dans différents aspects de votre vie.

Quelle est la composition de Yogi Tea Woman Energy ?

- Hibiscus
- Réglisse
- Menthe poivrée
- feuilles de framboisier
- Poivre noir
- Extrait de racine d'angélique



Yogi Tea Woman Energy 17 Sachets

EAN: 4012824406100

FABRICANTE: YOGI TEA



- Cannelle
- Gingembre
- Cardamome
- Clou

Infusion bio et vegan.

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

