

Selezione di tè Yogi 17 bustine

EAN: 4012824404380 FABRICANTE: YOGI TEA



Cofanetto con una selezione di infusi ayurvedici: Classico, Zenzero e Limone, Detox, Chai alla curcuma, Equilibrio donna, Sogni d'oro.

DESCRIPCIÓN

Come fare un esercizio di Yoga per una lunga vita?

1. Sdraiati a faccia in su sul pavimento.
2. Allunga le gambe verso l'alto, portandole sopra la testa verso il pavimento.
3. Afferra le dita dei piedi con le mani e muovi delicatamente il corpo avanti e indietro, mantenendo la presa.
4. Se non riesci a raggiungere le dita dei piedi, prova a tenere le caviglie o piegare le ginocchia e tenerle in posizione.
5. Mentre oscilli, sincronizza il respiro con il movimento, inspirando mentre ti pieghi in avanti ed espirando mentre ti pieghi all'indietro.
6. Continua questo movimento per circa 3 minuti, permettendo al tuo corpo di rilassarsi e allungarsi. Ricorda di adattare l'intensità e la posizione in base al tuo livello di flessibilità e comfort. Se avverti qualsiasi tipo di dolore o disagio, fermati e regola la postura in base alle tue esigenze.

