

## Yogi Tea Armonia Interiore 17 Filtri

EAN: 4012824403789 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infuso di erbe ayurvediche con melissa, rooibos e cannella. Questa infusione è calmante, meditativa ed equilibrante.*

### DESCRIPCIÓN

Siediti comodamente a gambe incrociate. Allunga le braccia in avanti, mantenendole dritte e ferme. Stringi i pugni e assicurati che i palmi delle mani siano rivolti verso il basso. All'altezza del centro del petto, inizia a ruotare i pugni in piccoli cerchi. Il pugno destro dovrebbe ruotare in senso orario, mentre il pugno sinistro dovrebbe ruotare nella direzione opposta. Tieni i gomiti estesi e i pugni ben chiusi. Puoi anche muovere le scapole e i muscoli sotto le spalle per allentare la tensione. Continua questa routine energicamente per 2 minuti, respirando profondamente attraverso il naso.

### Qual è la composizione di Yogi Tea Inner Harmony?

- Balsamo
- Rooibos
- Liquirizia
- Cannella
- guscio di cacao
- Basilico
- Menta piperita
- fiori di camomilla
- Rosmarino
- Pepe nero
- Finocchio
- fiori di lavanda

Infuso Bio e Vegano.

