

Yogi Tea Cioccolato Chai 90g

EAN: 4012824529359 FABRICANTE: YOGI TEA



Infuso ayurvedico ricco di guscio di cacao, cannella e cardamomo. Ottimo sapore di cioccolato.

DESCRIPCIÓN

Semplice pratica yoga per promuovere la chiarezza mentale :

- 1. Trova un posto tranquillo e siediti in una posizione comoda, con le gambe incrociate.
- 2. Metti la mano destra sul ginocchio destro per mantenerlo stabile.
- 3. Chiudi la narice sinistra usando il pollice sinistro.
- 4. Inizia a respirare lentamente e profondamente attraverso la narice destra.
- 5. Mentre respiri, concentrati sul tuo respiro e focalizza la tua attenzione su ogni inspirazione ed espirazione.
- 6. Continua a respirare in questo modo per almeno tre minuti, tenendo gli occhi chiusi per evitare distrazioni.
- 7. Dopo i tre minuti, fai diversi respiri profondi attraverso il naso senza bloccare nessuna delle narici e lascia che il tuo corpo si rilassi.
- 8. Prenditi un momento per sentire gli effetti della pratica e goditi il senso di calma e chiarezza mentale che hai coltivato.

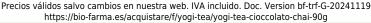
Ricorda che questa è solo una pratica semplice e ogni persona può avere preferenze ed esigenze diverse nella pratica dello yoga. È sempre importante ascoltare il proprio corpo e adattare la pratica ai propri limiti e capacità.

Come preparare il

Semplice pratica yoga per promuovere la chiarezza mentale:

- 1. Trova un posto tranquillo e siediti in una posizione comoda, con le gambe incrociate.
- 2. Metti la mano destra sul ginocchio destro per mantenerlo stabile.
- 3. Chiudi la narice sinistra usando il pollice sinistro.
- 4. Inizia a respirare lentamente e profondamente attraverso la narice destra.
- 5. Mentre respiri, concentrati sul tuo respiro e focalizza la tua attenzione su ogni inspirazione ed espirazione.
- 6. Continua a respirare in questo modo per almeno tre minuti, tenendo gli occhi chiusi per evitare distrazioni.







Yogi Tea Cioccolato Chai 90g

EAN: 4012824529359 FABRICANTE: YOGI TEA



- 7. Dopo i tre minuti, fai diversi respiri profondi attraverso il naso senza bloccare nessuna delle narici e lascia che il tuo corpo si rilassi.
- 8. Prenditi un momento per sentire gli effetti della pratica e goditi il senso di calma e chiarezza mentale che hai coltivato.

Ricorda che questa è solo una pratica semplice e ogni persona può avere preferenze ed esigenze diverse nella pratica dello yoga. È sempre importante ascoltare il proprio corpo e adattare la pratica ai propri limiti e capacità.

Come si prepara il Chai al cioccolato Yogi Tea?

Aggiungere 2 cucchiaini (2,6 g) a un litro di acqua bollita e cuocere a fuoco lento per 10-15 minuti. filtro! Aggiungere latte caldo e dolcificante se lo si desidera.

Qual è la composizione di Yogi Tea Chocolate Chai?

- guscio di cacao
- Cannella
- Cardamomo
- Zenzero
- cicoria arrosto
- Chiodo
- Pepe nero

Infuso Bio e Vegano.

