

## 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.

