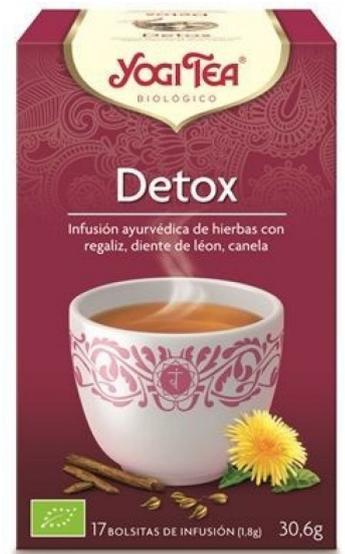


## Yogi Tea Detox 17 Filtri

EAN: 4012824401280 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infuso di erbe ayurvediche con liquirizia, tarassaco e cannella, è un infuso rigenerante, liberatorio e purificante.*

### DESCRIPCIÓN

#### Semplice esercizio di yoga per la purificazione :

1. Siediti sui talloni, tenendo le ginocchia aperte.
2. Piega il corpo in avanti, portando la fronte a terra.
3. Allunga le braccia in avanti e unisci i palmi delle mani.
4. Rilassati in questa posizione, nota come Guru Pranam.
5. Respira lentamente e profondamente attraverso il naso per 1-3 minuti.
6. Siediti lentamente, fai qualche respiro e rilassati.
7. Puoi combinare questa tecnica di respirazione (pranayama) con un asana (postura) per potenziarne l'effetto purificante.

Ricorda che questa è solo una pratica semplice e che 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. Esplorare diverse posture e tecniche di respirazione può aiutarti a trovare quelle che ti danno i migliori benefici per la purificazione e l'equilibrio.

#### Qual è la composizione di Yogi Tea Detox?

- Liquirizia
- Cannella
- radice di bardana
- Zenzero
- Dente di leone
- Finocchio
- anice
- bacche di ginepro
- Coriandolo
- Cardamomo
- Pepe nero
- Prezzemolo



## Yogi Tea Detox 17 Filtri

**EAN:** 4012824401280 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Chiodi di garofano
- Curcuma

Contiene liquirizia: evitare un consumo eccessivo in caso di ipertensione.

Infuso Bio e Vegano.

