

Yogi Tea Detox con limone 17 bustine

EAN: 4012824401853 FABRICANTE: YOGI TEA



Infuso di erbe ayurvediche con tarassaco, liquirizia e scorza di limone. Il tarassaco è molto apprezzato per il suo effetto stimolante sulla digestione.

DESCRIPCIÓN

Praticare la respirazione di rilassamento è una tecnica semplice che puoi fare sempre e ovunque. Per iniziare, trova un posto tranquillo e siediti in una posizione comoda, mantenendo la schiena dritta. Chiudi delicatamente la narice destra con l'indice o il pollice.

Ora concentrati sul tuo respiro e inizia a inspirare lentamente attraverso la narice sinistra. Senti come l'aria fresca entra nei tuoi polmoni, riempiendoti di energia e calma. Trattieni l'inalazione per alcuni secondi, permettendo all'addome di espandersi delicatamente.

Quindi espira lentamente e in modo controllato attraverso la stessa narice sinistra. Rilascia ogni tensione o stress che hai accumulato, facendo uscire l'aria in modo rilassato. Continua a respirare in questo modo per tre minuti, focalizzando la tua attenzione su ogni inspirazione ed espirazione.

Mentre continui a praticare questa tecnica di respirazione di rilassamento, noterai che la tua mente si calma e il tuo corpo si rilassa. È un modo efficace per ridurre lo stress, migliorare il benessere generale e trovare un momento di calma nel mezzo delle turbolenze quotidiane.

Ricorda che la respirazione consapevole può essere un potente strumento per alleviare lo stress e promuovere il rilassamento nella tua vita quotidiana. Dedica qualche minuto alla pratica di questa tecnica e sperimenta i benefici per la tua mente e per il tuo corpo!

Qual è la composizione di Yogi Tea Detox con Limone?

- citronella
- Dente di leone
- Cannella
- Zenzero
- Liquirizia
- Scorza di limone
- Balsamo
- Menta piperita
- olio essenziale di limone





Yogi Tea Detox con limone 17 bustine

EAN: 4012824401853 **FABRICANTE:** YOGI TEA



Infuso bio e vegano.

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241125
<https://bio-farma.es/acquistare/ff/yogi-tea/yogi-tea-detox-con-limone-17-bustine>

<https://bio-farma.es> - info@bio-farma.es

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain

 +34 696 79 77 77

