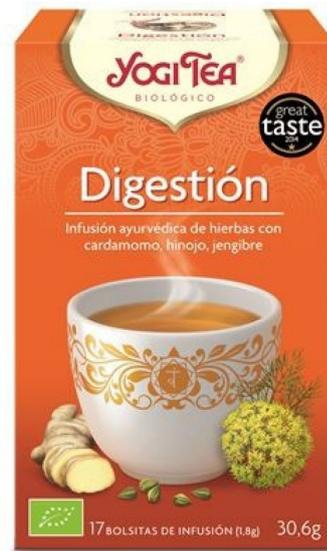


## Yogi Tea Digestione 17 bustine

EAN: 4012824401068 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infuso di erbe ayurvediche con cardamomo, finocchio e zenzero.*

### DESCRIPCIÓN

Se stai cercando un modo semplice per facilitare la digestione, lo yoga può essere un'ottima opzione. Una posa che puoi praticare è Vajrasana, conosciuta anche come la posa della roccia.

Per iniziare, siediti sul pavimento con i talloni sotto i glutei, mantenendo la colonna vertebrale e la testa dritte. Metti le mani delicatamente sulle ginocchia, in una posizione rilassata.

Una volta in questa posizione, inizia a respirare lentamente e profondamente attraverso il naso. Concentrati sull'inspirare ed espirare con calma e consapevolezza. Puoi trattenere questo respiro da 3 a 11 minuti, adattando il tempo alle tue esigenze e capacità.

Vajrasana è considerato un rimedio efficace per alleviare gli effetti negativi del mangiare troppo o troppo velocemente. Gli antichi yogi credevano persino che sedersi in questa posizione permettesse loro di digerire anche le rocce.

Praticando questa posa della roccia e concentrandoti sulla respirazione consapevole, stimoli la circolazione sanguigna nella zona addominale, che può aiutare a migliorare la digestione. Promuove anche il rilassamento e la calma nel corpo e nella mente, il che è benefico per un sano processo digestivo.

Ricorda che lo yoga è una pratica individuale, quindi dovresti sempre ascoltare il tuo corpo e adattare le posture in base alle tue capacità e ai tuoi limiti. Se avverti disagio o dolore, è importante fermarsi e consultare un professionista della salute.

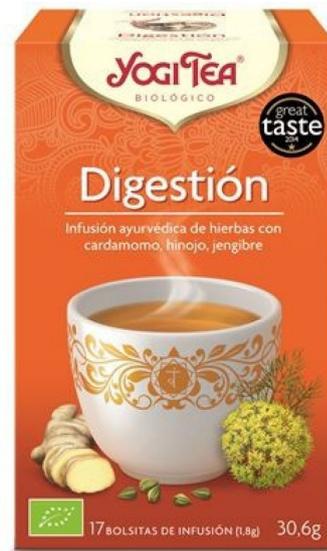
### Qual è la composizione di Yogi Tea Digestione?

- Cardamomo
- Finocchio
- Coriandolo
- Malto d'orzo
- Liquirizia
- Menta piperita
- Zenzero
- Cannella



## Yogi Tea Digestione 17 bustine

EAN: 4012824401068 FABRICANTE: YOGI TEA



- Pepe nero
- Chiodo

Infuso bio e vegano.

