

Yogi Tea Donna 17 bustine

EAN: 4012824401105 FABRICANTE: YOGI TEA



Infuso di erbe ayurvediche con zenzero, buccia d'arancia e fiori di camomilla. Infusione vibrante, compassionevole e meravigliosa.

DESCRIPCIÓN

Yoga per aumentare la tua vitalità e allungare il nervo sciatico, puoi provare questo allungamento:

Siediti su un cuscino o una coperta, allungando le gambe in avanti. Piegati in avanti, cercando di raggiungere le dita dei piedi, le caviglie o i polpacci con le mani, mantenendo le gambe dritte.

Mentre espiri, consenti al tuo corpo di allungarsi in avanti e verso il basso dal bacino. Senti la parte posteriore delle gambe e l'area del nervo sciatico essere leggermente allungate.

Mentre ispiri, mantieni la colonna vertebrale e il collo dritti mentre ti allunghi. Approfitta dell'inalazione per allungare e sollevare il tuo corpo.

Continua questo movimento lentamente e con attenzione per 1-3 minuti, mantenendo il respiro lento e profondo. Mentre ti allunghi e respiri, concentrati sul rilassamento di qualsiasi tensione o oppressione nell'area del nervo sciatico.

Il nervo sciatico ha un impatto sull'equilibrio emotivo, sul sistema nervoso e sulla digestione, quindi mantenerlo flessibile è importante per il corretto funzionamento di questi sistemi.

Qual è la composizione di Yogi Tea Woman?

- Zenzero C
- Buccia d'arancia
- Cannella
- Finocchio
- fiori di camomilla
- Dente di leone
- Malto d'orzo
- Liquirizia
- olio essenziale di arancia
- Pepe nero
- bacche di ginepro



Yogi Tea Donna 17 bustine

EAN: 4012824401105 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Cardamomo
- Chiodo
- Estratto di radice di angelica

Infuso bio e vegano.

