

## Yogi Tea Echinacea 17 bustine

EAN: 4012824401532 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infuso di erbe ayurvediche con echinacea, rooibos, cardamomo. È protettivo, rinforzante e leggermente amaro.*

### DESCRIPCIÓN

#### **Vuoi eseguire un esercizio di yoga per portare energia alla tua gola?**

Per infondere energia alla tua gola attraverso lo yoga, puoi seguire questi semplici passaggi. Siediti a gambe incrociate sul pavimento o su una sedia con la schiena dritta e i piedi appoggiati sul pavimento. Metti le mani sulle ginocchia e chiudi gli occhi.

Inizia inspirando attraverso il naso mentre giri delicatamente la testa a sinistra finché il tuo sguardo non è attratto dalla tua spalla sinistra. Quindi espira attraverso il naso mentre giri la testa a destra finché il tuo sguardo non è attratto dalla tua spalla destra.

Continua questo movimento di inspirazione ed espirazione girando la testa da un lato all'altro per 1-3 minuti.

Dopo aver completato l'esercizio, guarda dritto davanti a te e fai alcuni respiri profondi. Rilassati e senti l'energia, il calore e la luce che ti riempiono la gola.

Questo semplice esercizio ti aiuterà a risvegliare e rivitalizzare l'energia nella tua gola, donandoti una sensazione di calore e vitalità.

#### **Quali sono gli ingredienti di Yogi Tea Echinacea?**

- Cannella
- Echinacea
- Zenzero
- Finocchio
- Rooibos
- cicoria arrosto
- Carruba
- Cardamomo
- Basilico
- radice di bardana



## Yogi Tea Echinacea 17 bustine

**EAN:** 4012824401532    **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Pepe nero
- Curcuma
- Astragalo
- vaniglia in baccello

Infuso bio e vegano.

