

## Yogi Tea Good Dreams 17 bustine

EAN: 4012824401242 FABRICANTE: YOGI TEA



*Questo infuso contiene ingredienti rilassanti come la lavanda e la radice di valeriana. Inoltre, le erbe aromatiche come la menta e la salvia ci danno una sensazione di calma e serenità.*

### DESCRIPCIÓN

Pratica un semplice yoga per ottenere un sonno ristoratore. Prima di andare a letto, prenditi del tempo per rilassarti e fai respiri lunghi e profondi. Sedetevi comodamente a gambe incrociate, mantenendo la schiena dritta e rilassando le spalle. Metti i palmi delle mani in grembo. Chiudi gli occhi e rilassati completamente. Inspira lentamente e profondamente attraverso il naso. Mantieni la tua attenzione sul respiro, osservando l'aria riempire i polmoni ed espandere il diaframma. Svuota completamente i polmoni mentre espiri. Continua così per 1-5 minuti. Quindi, sdraiati sul fianco destro e goditi un sonno profondo e riposante.

### Qual è la composizione di Yogi Tea Good Dreams?

- Finocchio
- fiori di camomilla
- Menta piperita
- Cardamomo
- Balsamo
- citronella
- radice di valeriana
- Saggio
- fiori di lavanda
- Noce moscata

Questo infuso è Bio e Vegano.

