

## Yogi Tea Good Dreams Rooibos Vaniglia 17 bustine

EAN: 4012824402256 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infuso di erbe ayurvediche con Rooibos, fiori di camomilla e vaniglia. Infuso delicato, calmante e rilassante.*

### DESCRIPCIÓN

Siediti in una posizione comoda, a gambe incrociate sul pavimento o su una sedia con la colonna vertebrale dritta. Alza le braccia sopra la testa, mettendo una mano sopra l'altra, i palmi verso il basso. Se sei un uomo, metti il palmo destro sopra il sinistro. Se sei una donna, posiziona il palmo della mano sinistra sulla destra. Tieni le punte dei pollici unite e i pollici rivolti all'indietro. Le braccia dovrebbero essere leggermente piegate ai gomiti, formando un arco delicato.

Tenendo gli occhi leggermente aperti, dirigi lo sguardo verso il basso, concentrandoti sul labbro superiore e sussurra il mantra "Wa-he Gu-ru". Puoi ripeterlo nella tua mente oa bassa voce. Mantieni questa posizione e ripeti il mantra per 3 minuti.

Questo esercizio ti aiuterà a costruire la tua sicurezza e a connetterti con la tua energia interiore.

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

- Rooibos
- fiori di camomilla
- guscio di cacao
- Liquirizia
- Estratto di vaniglia
- Cannella
- Cardamomo
- estratto di melissa
- Noce moscata
- Zenzero
- Chiodo
- Pepe nero

Infuso Bio e Vegano.

