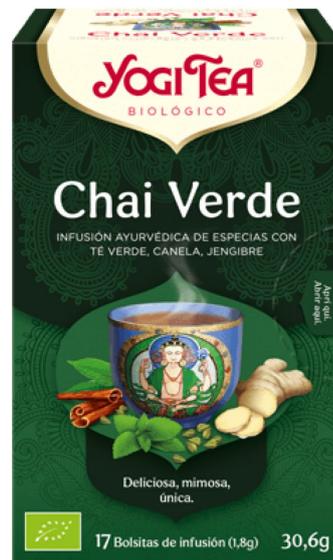


## Yogi Tea Green Chai 17 bustine

EAN: 4012824400740 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infuso ayurvedico di spezie con tè verde, cannella e zenzero. Il tè verde rinvigorisce il corpo e le spezie chai calmano la mente.*

### DESCRIPCIÓN

Soffio di fuoco:

Il Respiro di Fuoco è una tecnica veloce ed energica che viene eseguita dall'ombelico. Per iniziare, concentrati sull'attirare consapevolmente l'ombelico mentre espiri attraverso il naso. L'inalazione avverrà automaticamente quando rilasserai l'addome. Quando ti senti a tuo agio, aumenta lentamente la frequenza respiratoria a 2-3 respiri al secondo. Ricorda di inspirare ed espirare solo attraverso il naso.

Continua a praticare questo respiro per 1-3 minuti. Breath of Fire porta energia e accende il fuoco interiore della vita. Ti aiuterà a sentirti più vigile e attivo. Alla fine, prenditi un momento per rilassarti e fai alcuni respiri profondi e consapevoli.

### Qual è la composizione di Yogi Tea Green Chai?

- Cannella
- Menta piperita
- Tè verde
- Zenzero
- Cardamomo
- Chiodo
- Pepe nero
- olio di cannella

Infuso Bio e Vegano.

