

## Yogi Tea Liquirizia e Menta 17 bustine

EAN: 4012824400337 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infuso ayurvedico di spezie con liquirizia, menta piperita e cardamomo. Infuso fresco, stimolante e dolce.*

### DESCRIPCIÓN

#### Tecnica di respirazione per ritrovare la calma e aumentare la consapevolezza:

1. Trova un posto tranquillo dove puoi sederti comodamente in una postura rilassata, preferibilmente con la schiena dritta.
2. Prenditi un momento per chiudere gli occhi e connetterti con te stesso. Senti la connessione tra il tuo corpo e il terreno, permettendoti di sentirti stabile e radicato.
3. Dirigi la tua attenzione al tuo respiro. Inizia a respirare profondamente, lentamente e consapevolmente inspirando attraverso il naso ed espirando dolcemente attraverso la bocca.
4. Ad ogni inspirazione, senti come l'aria entra nel tuo corpo, riempiendoti di energia e vitalità. Immagina di assorbire la forza vitale dell'universo attraverso il tuo respiro.
5. Mentre espiri, rilascia qualsiasi tensione o preoccupazione che potresti portare con te. Senti come ti sbarazzi delle cariche e permetti loro di dissiparsi nell'aria.
6. Concentrati completamente su ogni respiro, essendo consapevole dell'inspirazione e dell'espirazione. Nota come il tuo addome si espande mentre inspiri e si contrae mentre espiri.
7. Trattieni questo respiro profondo e consapevole per almeno 3 minuti, permettendo a ogni inspirazione di riempirti di calma e a ogni espirazione di rilasciare qualsiasi tensione.
8. Quando raggiungi la fine dei 3 minuti, prenditi un momento per ringraziare il tuo corpo per la sua capacità di respirare e fornirti vita ed energia.
9. Se lo desideri, puoi prolungare questa pratica più a lungo o incorporarla nella tua routine quotidiana per aiutarti a trovare calma e consapevolezza nel presente.

#### Qual è la composizione di Yogi Tea Liquirizia e Menta?

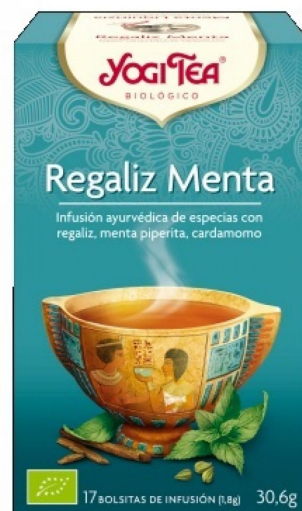
- Menta piperita
- Liquirizia
- Cannella
- Cardamomo
- Zenzero
- Chiodo

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241122  
<https://bio-farma.es/acquistare/ff/yogi-tea/yogi-tea-liquirizia-e-menta-17-bustine>



## Yogi Tea Liquirizia e Menta 17 bustine

**EAN:** 4012824400337 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Pepe nero
- olio di cannella
- olio di cardamomo
- olio di zenzero

Contiene liquirizia: le persone che soffrono di ipertensione dovrebbero evitare un consumo eccessivo.

Infuso bio e vegano.

