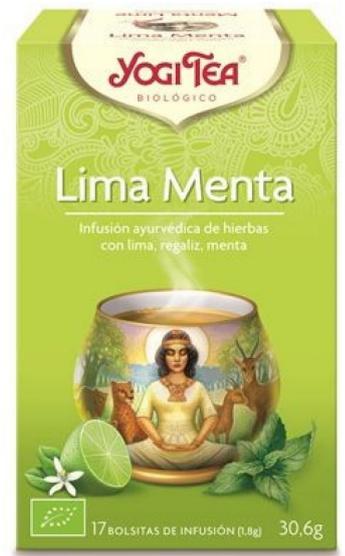


## Yogi Tea Menta e Lime 17 bustine

EAN: 4012824400535 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infuso di erbe ayurvediche con lime, liquirizia e menta. Infuso tonificante.*

### DESCRIPCIÓN

Se vuoi rinfrescare il tuo spirito, puoi provare questa pratica **di yoga da seduti** :

Trova una posizione comoda e siediti dritto con le gambe incrociate. Unisci le mani all'altezza del petto, mantenendo gli avambracci paralleli al pavimento.

Inizia a girare il busto e vai a sinistra, poi a destra. Inspirando mentre giri a sinistra ed espirando mentre giri a destra. Senti come la tua colonna vertebrale si muove dolcemente ad ogni giro.

Continua a praticare questo movimento rotatorio per 1-3 minuti, mantenendo un ritmo costante e fluido. Mentre ispiri ed espiri, consenti al tuo respiro di essere profondo e consapevole, connettendosi con ogni movimento.

Questa pratica di torsione spinale aiuta a rinfrescare il tuo spirito rilasciando la tensione e promuovendo la circolazione dell'energia nel tuo corpo. Inoltre, concentrarsi sul proprio respiro aiuta a calmare la mente e a ritrovare uno stato di maggiore serenità.

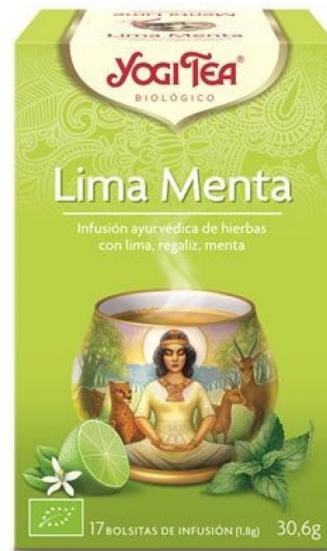
### Qual è la composizione di Yogi Tea Menta e Lime?

- Liquirizia
- Lime
- Menta piperita
- Menta piperita
- Cardamomo
- succo di limone disidratato
- Curcuma
- Zenzero
- Cannella
- Chiodo
- Pepe nero



## Yogi Tea Menta e Lime 17 bustine

**EAN:** 4012824400535 **FABRICANTE:** YOGI TEA



Infuso bio e vegano.

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

