

Yogi Tea Natale 17 bustine

EAN: 4012824404229

FABRICANTE: YOGI TEA



Infuso ayurvedico con miele, anice stellato e cannella. Bio e vegano.

DESCRIPCIÓN

Tecnica di respirazione per bilanciare l'energia mentale :

Siediti in una posizione comoda con le gambe incrociate e la schiena dritta. Appoggia le mani sulle ginocchia, con le braccia distese. Unisci le punte dell'indice e del pollice di ogni mano per formare un cerchio, mantenendo le altre dita dritte. Tieni gli occhi aperti e dritto davanti a te.

Inizia inspirando profondamente attraverso il naso, aspirando l'aria per circa 5 secondi. Quindi trattieni il respiro, trattenendo l'aria nei polmoni, per 10 secondi. Infine, espira delicatamente attraverso il naso per circa 5 secondi.

Continua questo schema di respirazione per 3-11 minuti, mantenendo la tua attenzione sull'inspirazione e l'espirazione durante tutto il processo. Concentrati su ogni inspirazione ed espirazione, osservando la sensazione e il ritmo del respiro.

Questa tecnica di respirazione può aiutare a calmare la mente, bilanciare l'energia e promuovere la concentrazione.

Qual è la composizione di Yogi Tea Christmas?

- Rooibos
- Cannella
- Liquirizia
- Coriandolo
- honeybush
- Buccia d'arancia
- Chiodo
- Pepe nero
- anice
- succo di limone disidratato
- Anice stellato
- Cardamomo
- cicoria arrosto



Yogi Tea Natale 17 bustine

EAN: 4012824404229

FABRICANTE: YOGI TEA



- Lime
- olio essenziale di arancia
- olio di cannella

Infuso Bio e Vegano.

