

Yogi Tea Natural Defences 17 Filtri

EAN: 4012824403215 FABRICANTE: YOGI TEA



Infuso di erbe ayurvediche con echinacea, acerola e bacche di sambuco. La vitamina C nell'acerola aiuta a sostenere naturalmente il sistema immunitario.

DESCRIPCIÓN

Semplice esercizio di yoga per rafforzare il sistema immunitario :

1. Siediti sui talloni in una posizione comoda.
2. Unisci le mani sopra la testa, tenendo le braccia tese.
3. Inizia a ruotare la parte superiore del corpo con un movimento circolare, prima a sinistra, poi a destra.
4. Esegui questo movimento circolare per 3 minuti, mantenendo un ritmo regolare e regolare.
5. Durante l'esercizio, mantieni la tua attenzione sul respiro e sulle sensazioni nel tuo corpo.
6. Dopo i 3 minuti, rilassa le braccia e prenditi un momento per notare gli effetti della pratica sul tuo corpo e sul tuo umore.

Ricorda che questo è solo un semplice esercizio e ogni persona può avere preferenze ed esigenze diverse nella pratica dello yoga. È sempre importante ascoltare il proprio corpo e adattare la pratica ai propri limiti e capacità. Se vuoi saperne di più sulle diverse posizioni yoga, ti consiglio di visitare il nostro sito web, dove puoi trovare risorse e guide più dettagliate.

Qual è la composizione di Yogi Tea Natural Defences?

- Echinacea
- rosa canina
- Succo di acerola disidratato
- Basilico
- Cannella
- Zenzero
- Cardamomo
- Sciopero Saucó
- Pepe nero
- moringa
- Ibisco
- guscio di cacao



Yogi Tea Natural Defences 17 Filtri

EAN: 4012824403215

FABRICANTE: YOGI TEA



- Liquirizia
- Finocchio

Infuso Bio e Vegano.

