

Yogi Tea Positive Energy Mirtillo Ibisco 17 bustine

EAN: 4012824402201 FABRICANTE: YOGI TEA



Infuso di erbe ayurvediche con mate, ibisco, mirtilli rossi e tè nero.

DESCRIPCIÓN

Spinta di energia con lo yoga: se hai bisogno di una sferzata di energia, lo yoga può essere una pratica efficace. Una postura che puoi provare per aumentare la tua energia è la seguente:

Inizia stando in una comoda posizione eretta, con i piedi a una distanza moderata. Allunga le braccia, preferibilmente finché non toccano le orecchie, e intreccia le mani.

Inspira profondamente attraverso il naso mantenendo le braccia tese. Quindi, espira mentre ti abbassi in uno squat, mantenendo i piedi ben piantati ed equilibrati a terra. Questa posa è conosciuta come la posa del corvo.

Durante l'inspirazione, torna in posizione eretta con la colonna vertebrale e la testa dritte, rivolte in avanti. Ad ogni espirazione, sentiti energico e potente mentre ti alzi. Continua a fare questo esercizio per 3 minuti, respirando vigorosamente attraverso il naso.

Ad ogni ripetizione di questa sequenza, noterai come il tuo corpo si attiva e si riempie di rinnovata energia. Questa pratica stimola la circolazione sanguigna e ossigena tutto il tuo sistema, dandoti una sensazione di vitalità e vigore.

Ricordati di ascoltare il tuo corpo e di adattare la postura in base alle tue capacità. Se provi disagio o dolore, fermati e chiedi consiglio a un istruttore di yoga esperto.

Integra questa sequenza nella tua routine di yoga e approfitta dell'energia rivitalizzante che ti dà!

Qual è la composizione di Yogi Tea Positive Energy Blueberry Hibiscus?

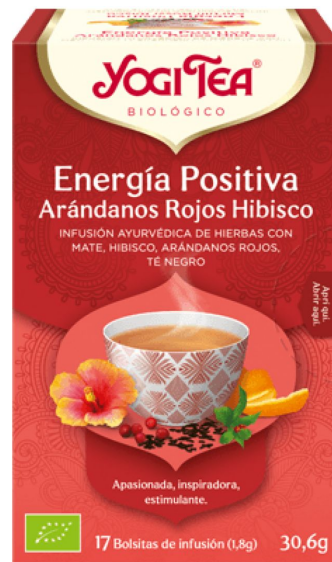
- Tè nero (Assam)
- Ibisco
- erba mate
- Liquirizia
- citronella
- succo di limone disidratato
- rosa canina

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-positive-energy-mirtillo-ibisco-17-bustine>



Yogi Tea Positive Energy Mirtillo Ibisco 17 bustine

EAN: 4012824402201 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Barbabietola
- mirtillos rojos
- Cannella
- Pepe negro
- Bucci d'arancia
- Rosmarino
- olio essenziale di arancia
- Zenzero
- Guaranà
- radice di ginseng
- Cardamomo
- Chiodo

Infuso bio e vegano.

