

Yogi Tea Shiitake Vital 17 bustine

EAN: 4012824404830

FABRICANTE: YOGI TEA



Infuso di erbe ayurvediche, con citronella, shiitake, liquirizia. Delizioso infuso e acido, armonico ed equilibrante.

DESCRIPCIÓN

Vuoi eseguire un esercizio di meditazione Yoga per la sensibilità?

1. Sedersi in una posizione comoda con la schiena dritta.
2. Metti le mani tra il petto e l'ombelico e stringi delicatamente i pugni.
3. Allunga gli indici e incrociali nella seconda falange, in modo che si tocchino.
4. Fai un respiro lento e profondo attraverso il naso, permettendo all'aria di riempire il tuo corpo mentre conti mentalmente fino a 15.
5. Espira con forza attraverso la bocca, formando le labbra in una posizione simile a un bacio, e dirigi l'aria verso la punta delle dita incrociate.
6. Mentre espiri, senti l'aria lasciare il tuo corpo e senti la punta delle dita raffreddarsi o avere una sensazione diversa.
7. Ripeti questo esercizio di respirazione per 3-5 minuti, mantenendo un ritmo costante e prestando attenzione alla sensazione sulla punta delle dita. Ricorda di adattare la durata e l'intensità della meditazione in base al tuo comfort e alla disponibilità di tempo. Se in qualsiasi momento ti senti a disagio o hai il fiato corto, interrompi l'esercizio e respira normalmente.

Quali sono gli ingredienti di Yogi Tea Shiitake Vital?

- citronella
- Liquirizia
- fungo shiitake
- Fieno greco
- fiori di sambuco
- fiori di tiglio
- Basilico
- moringa
- Bevanda Kombucha disidratata





Yogi Tea Shiitake Vital 17 bustine

EAN: 4012824404830 **FABRICANTE:** YOGI TEA



Infuso Bio e Vegano.

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241222
<https://bio-farma.es/acquistare/f/yogi-tea/yogi-tea-shiitake-vital-17-bustine>

<https://bio-farma.es> - info@bio-farma.es

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain

 +34 696 79 77 77

