

## Yogi Tea Woman Balance 17 bustine

EAN: 4012824401624 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infuso di erbe ayurvediche con foglie di lampone, verbena odorosa e fiori di lavanda. Sostieni il tuo ciclo femminile e dona serenità.*

### 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. Sentiti libero di regolare la durata di inspirazione, trattenimento ed espirazione per adattarla al tuo comfort, ma cerca di mantenere lo stesso ritmo in ogni fase del respiro.

#### Quali sono gli ingredienti di Yogi Tea Woman Balance?

- foglie di lampone
- Liquirizia
- verbena di limone
- Cannella
- Balsamo
- Zenzero
- Timo
- fiori di lavanda
- Origano
- Cardamomo
- Pepe nero



## Yogi Tea Woman Balance 17 bustine

**EAN:** 4012824401624 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Chiodo

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

È un infuso Bio e vegano.

