

Yogi Tea Woman Energy 17 bustine

EAN: 4012824406100 FABRICANTE: YOGI TEA



Infuso di erbe ayurvediche con ibisco, radice di angelica e zenzero. Infuso fruttato, rivitalizzante e confortante.

DESCRIPCIÓN

Le foglie di ibisco, liquirizia e lampone sono utilizzate in naturopatia per alleviare crampi e fastidi legati alle mestruazioni.

Pratica yoga per sviluppare la resistenza fisica , puoi provare questa postura:

Siediti in una comoda posizione a gambe incrociate. Incrocia le dita e posizionale dietro la testa, permettendo ai gomiti di oscillare lateralmente.

Tieni gli occhi aperti ma semichiusi, permettendo allo sguardo di rilassarsi. Questo ti aiuterà a mantenere la concentrazione e la concentrazione.

Inizia inspirando lentamente e profondamente, riempiendo i polmoni di aria. Trattieni il respiro per un momento, quindi espira gradualmente, rilasciando l'aria dai polmoni. Trattenete di nuovo il respiro prima di iniziare un nuovo ciclo di inalazione.

Continua a respirare lentamente e profondamente in questo schema di trattenere il respiro per 3-4 minuti. Mentre respiri, concentrati sul portare ossigeno in tutti gli angoli del tuo corpo e sul coltivare un senso di forza interiore e resilienza.

Questa pratica di respirazione consapevole e di trattenere il respiro aiuta a rafforzare la tua resistenza fisica e mentale. Ti permette di sfidare ed espandere i tuoi limiti, sviluppando una maggiore capacità di perseveranza e resistenza in diversi aspetti della tua vita.

Qual è la composizione di Yogi Tea Woman Energy?

- Ibisco
- Liquirizia
- Menta piperita
- foglie di lampone
- Pepe nero
- Estratto di radice di angelica



Yogi Tea Woman Energy 17 bustine

EAN: 4012824406100

FABRICANTE: YOGI TEA



- Cannella
- Zenzero
- Cardamomo
- Chiodo

Infuso bio e vegano.

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

