

## Yogi Tea Bons Somnis 17 Bosses

EAN: 4012824401242 FABRICANTE: YOGI TEA



*Aquesta infusió conté ingredients relaxants com l'espígol i l'arrel de valeriana. A més, les herbes aromàtiques com la menta i la sàlvia ens brinden una sensació de calma i serenitat.*

### DESCRIPCIÓ

Practica un senzill ioga per aconseguir un somni reparador. Abans de ficar-te al llit, pren-te un temps per relaxar-te i respirar de manera profunda i prolongada. Seu còmodament en una posició amb les cames creuades, mantingues l'esquena recta i relaxa les espatlles. Col·loca les mans amb els palmells cap amunt a la teva falda. Tanca els ulls i permet-te relaxar-te del tot. Respira lentament i profundament a través del nas. Mantingues la teva atenció en la respiració, observant com l'aire omple els teus pulmons i expandeix el teu diafragma. Buida completament els pulmons en exhalar. Continua així durant 1 a 5 minuts. Després, estira't sobre el teu costat dret i gaudeix d'un somni profund i reparador.

### Quina és la composició de Yogi Tea Bons Somnis?

- Fonoll
- Flors de camamilla
- Menta pipereta
- Cardamom
- Melissa
- Herba llimona
- Arrel de valeriana
- Sàlvia
- Flors de lavanda
- Nou moscada

Aquesta infusió és Bio i Vegana.

