

## Yogi Tea Bons Somnis Rooibos Vainilla 17 Bossetes

EAN: 4012824402256 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusió Ayurvèdica d'Herbes amb Rooibos, flors de camamilla i vainilla. Infusió suau, calmant i relaxant.*

### DESCRIPCIÓ

Seu en una posició còmoda, ja sigui amb les cames creuades a terra o en una cadira amb la columna recta. Eleva els braços per sobre del cap, col·locant una mà sobre l'altra, amb els palmells cap avall. Si sou homes, col·loqueu el palmell dret sobre l'esquerra. Si ets dona, col·loca el palmell esquerre sobre la dreta. Mantingues les puntes dels polzes juntes i els polzes apuntant enrere. Els braços han d'estar lleugerament flexionats als colzes, formant un arc suau.

Amb els ulls lleugerament oberts, dirigeix la teva mirada cap avall, enfocant-te al teu llavi superior, i xiuxiueja el mantra "Wa-he Gu-ru". Pots repetir-ho a la teva ment o en veu baixa. Mantingues aquesta postura i repetició del mantra durant 3 minuts.

Aquest exercici us ajudarà a enfortir la vostra confiança i a connectar-vos amb la vostra energia interna.

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

- Rooibos
- Flors de camamilla
- Closca de cacau
- Regalèssia
- Extracte de vainilla
- Canyella
- Cardamom
- Extracte de melissa
- Nou moscada
- Gíngebre
- Clau
- Pebre negre

Infusió Bio i Vegana.

