

## Yogi Tea Classic Chai 90 g

EAN: 4012824529267 FABRICANTE: YOGI TEA



*Combinació de sabors dolços de canyella, cardamom, gíngebre picant, clau i pebre negre.*

### DESCRIPCIÓ

Per **augmentar la teva energia amb una pràctica de ioga** senzilla, pots començar assegut amb les cames creuades a terra o en una cadira, mantenint l'esquena recta i els peus recolzats a terra. Estén els braços cap endavant, paral·lels a terra, amb els palmells de les mans mirant-se un davant de l'altre i els dits separats. Realitza respiracions profundes i enèrgiques a través del nas durant 1 a 3 minuts.

Després, inhala profundament i, mentre mantens l'aire als pulmons, tanca els punys i lentament porta'ls cap al pit, aplicant la màxima tensió. Exhala lentament mentre els punys toquen el pit i relaxa't. Respira profundament diverses vegades i sent l'energia que has generat al teu cos.

### Quins són els ingredients de Yogi tea Classic?

- Canyella
- Cardamom
- Gíngebre
- Clau
- Pebre negre
- Oli de canyella

Infusió Bio i Vegana.

### Com es prepara aquesta infusió?

Afegiu 2 culleradetes (2,4 g) a un litre d'aigua bullida i deixeu-ho a foc lent durant 10-15 min. Filtreu i afegiu la llet calenta i edulcorant si ho desitja.

