

## Yogi Tea Defenses Naturals 17 Filtres

EAN: 4012824403215 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusió ayurvèdica d'herbes amb equinàcia, acerola i baies de sauc. La vitamina C de l'acerola ajuda a reforçar de manera natural el teu sistema immunològic.*

### DESCRIPCIÓ

#### Exercici de ioga senzill per enfortir el sistema immunològic :

1. Seu sobre els teus talons en una posició còmoda.
2. Ajunta les teves mans per sobre del teu cap, mantenint els braços estirats.
3. Comença a girar la part superior del cos en un moviment circular, primer cap a l'esquerra i després cap a la dreta.
4. Realitza aquest moviment circular durant 3 minuts, mantenint un ritme constant i suau.
5. Durant l'exercici, mantingues l'atenció en la teva respiració i en les sensacions del teu cos.
6. Després dels 3 minuts, relaxa els braços i pren un moment per notar els efectes de la pràctica al teu cos i al teu estat d'ànim.

Recorda que aquest és només un exercici simple i que cada persona pot tenir diferents preferències i necessitats en la pràctica de ioga. Sempre és important escoltar el teu cos i adaptar la pràctica a les teves pròpies limitacions i capacitats. Si vols obtenir més informació sobre diferents postures de ioga, et recomano visitar el nostre lloc web, on podràs trobar recursos i guies més detallades.

#### Quina és la composició de Yogi Tea Defenses Naturals?

- Equinàcia
- Rosa canina
- Suc d'acerola deshidratat
- Alfàbrega
- Canyella
- Gíngebre
- Cardamom
- Baies de saüc
- Pebre negre
- Moringa
- Hibisc
- Closca de cacau



## Yogi Tea Defenses Naturals 17 Filtres

**EAN:** 4012824403215 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Regalèssia
- Fonoll

Infusió Bio i Vegana.

