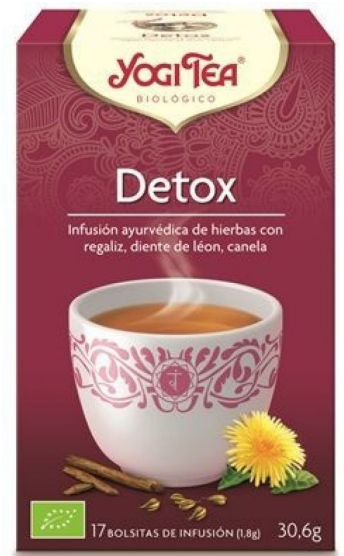


Yogi Tea Detox 17 Filtres

EAN: 4012824401280 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusió Ayurvèdica d'herbes amb regalèssia, dent de lleó i canyella. És una infusió regeneradora, alliberadora i purificadora.

DESCRIPCIÓ

Exercici de ioga senzill per a la purificació :

1. Seu als talons, mantenint els genolls oberts.
2. Inclina el teu cos cap endavant, portant el teu front cap a terra.
3. Estén els braços cap endavant i ajunta els palmells de les mans.
4. Relaxa't en aquesta postura, coneguda com a Guru Pranam.
5. Respira lentament i profundament a través del nas durant 1-3 minuts.
6. Seu lentament, respira diverses vegades i relaxa't.
7. Pots combinar aquesta tècnica de respiració (pranayama) amb una asana (postura) per potenciar-ne l'efecte purificador.

Recorda que aquesta és només una pràctica senzilla i que cada persona pot tenir diferents preferències i necessitats a la seva pràctica de ioga. Sempre és important escoltar el teu cos i adaptar la pràctica a les teves pròpies limitacions i capacitats. Explorar diferents postures i tècniques de respiració et pot ajudar a trobar les que t'ofereixen els millors beneficis per a la purificació i l'equilibri.

Quina és la composició de Yogi Tea Detox?

- Regalèssia
- Canyella
- Arrel de bardana
- Gingebre
- Dent de lleó
- Fonoll
- Anís
- Baies de ginebre
- Coriandre
- Cardamom
- Pebre negre
- Julivert



Yogi Tea Detox 17 Filtres

EAN: 4012824401280 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Claus d'olor
- Cúrcuma

Conté regalèssia: eviteu el consum excessiu en cas d'hipertensió.

Infusió Bio i Vegana.

