

## Yogi Tea Detox amb Llimona 17 Bossetes

EAN: 4012824401853    FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusió Ayurvèdica d'herbes amb dent de lleó, regalèssia i closca de llimona. La dent de lleó és molt apreciada pel seu efecte estimulant de la digestió.*

### DESCRIPCIÓ

**Practicar la respiració per a la relaxació** és una tècnica senzilla que pots fer en qualsevol moment i lloc. Per començar, busca un lloc tranquil i asseu-te en una posició còmoda, mantenint l'esquena recta. Tanca suaument la fossa nasal dreta amb el dit índex o polze.

Ara, concentra't en la teva respiració i comença a inhalar lentament per la fossa nasal esquerra. Sent com l'aire fresc entra als teus pulmons, omplint-te d'energia i calma. Mantingues la inhalació durant uns segons, permetent que el teu abdomen s'expandeixi suaument.

Després, exhala de manera pausada i controlada per la mateixa fossa nasal esquerra. Allibereu qualsevol tensió o estrès que hagi acumulat, deixant que l'aire surti de forma relaxada. Continua respirant així durant tres minuts, enfocant la teva atenció en cada inhalació i exhalació.

A mesura que continuïs practicant aquesta tècnica de respiració per a la relaxació, notaràs com la teva ment s'aquieta i el teu cos es relaxa. És una manera efectiva de reduir l'estrès, millorar el teu benestar general i trobar un moment de calma enmig de l'agitació diària.

Recorda que la respiració conscient pot ser una eina poderosa per alleujar l'estrès i promoure la relaxació a la teva vida diària. Dedica uns minuts a practicar aquesta tècnica i experimenta els beneficis per a la teva ment i el teu cos!

### Quina és la composició de Yogi Tea Detox amb Llimona?

- Herba llimona
- Dent de lleó
- Canyella
- Gíngebre
- Regalèssia
- Closca de llimona
- Melissa
- Menta pipereta
- Oli essencial de llimona





## Yogi Tea Detox amb Llimona 17 Bossetes

**EAN:** 4012824401853    **FABRICANTE:** YOGI TEA



Infusió Bio i vegana.

Preus vàlids excepte canvis a la nostra web. IVA inclòs. Doc. Version bf-trf-G-20241122  
<https://bio-farma.es/comprar/f/yogi-tea/yogi-tea-detox-amb-llimona-17-bossetes>

<https://bio-farma.es> - [info@bio-farma.es](mailto:info@bio-farma.es)

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252  
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain

 +34 696 79 77 77

