

Yogi Tea Dona 17 Bossetes

EAN: 4012824401105 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusió ayurvèdica d'herbes amb gíngebre, closca de taronja i flors de camamilla. Infusió vibrant, compassiva i meravellosa.

DESCRIPCIÓ

loga per augmentar la teva vitalitat i estirar el nervi ciàtic, pots provar aquest estirament:

Seu en un coixí o una manta, estenent les cames cap endavant. Inclina't cap endavant, intentant assolir els teus dits dels peus, turmells o panxells amb les teves mans, mantenint les cames rectes.

En exhalar, permet que el teu cos s'estiri cap endavant i cap avall des de la pelvis. Sent com s'estira suaument la part posterior de les cames i l'àrea del nervi ciàtic.

En inhalar, mantingues la columna vertebral i el coll rectes mentre t'estires cap amunt. Aprofita la inhalació per allargar i elevar el cos.

Continua aquest moviment lenta i amb cura durant 1-3 minuts, mantenint una respiració lenta i profunda. A mesura que t'estires i respires, concentra't a relaxar qualsevol tensió o rigidesa a l'àrea del nervi ciàtic.

El nervi ciàtic té un impacte en l'equilibri emocional, el sistema nerviós i la digestió, per això mantenir-lo flexible és important per al bon funcionament d'aquests sistemes.

Quina és la composició de Yogi Tea Dona?

- GíngebreC
- Closca de taronja
- Canyella
- Fonoll
- Flors de camamilla
- Dent de lleó
- Ordi maltat
- Regalèssia
- Oli essencial de taronja
- Pebre negre
- Baies de ginebre
- Cardamom



Yogi Tea Dona 17 Bossetes

EAN: 4012824401105 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Clau
- Extracte d'arrel d'angèlica

Infusió Bio i vegana.

