

Yogi Tea Dona Energia 17 Bossetes

EAN: 4012824406100 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusió ayurvèdica d'herbes amb hibisc, arrel d'angèlica i gíngebre. Infusió afruitada, revitalitzant i reconfortant.

DESCRIPCIÓ

L'hibisc, la regalèssia i les fulles de gerds són utilitzades en naturopatia per alleujar les rampes i les molèsties relacionades amb la menstruació.

Pràctica de ioga per desenvolupar resistència física, pots provar aquesta postura:

Seu en una posició còmoda amb les cames creuades. Creua els dits de les mans i col·loca-les darrere del cap, permetent que els colzes s'obrin cap als costats.

Mantingues els ulls oberts però ajustats, permetent que la teva mirada es relaxi. Això us ajudarà a mantenir l'enfocament i la concentració.

Comença inhalant lentament i profundament, omplint els pulmons d'aire. Mantingues la respiració per un moment i després exhala gradualment, alliberant l'aire dels teus pulmons. Mantingues la respiració novament abans de començar un nou cicle d'inhalació.

Continua respirant de manera lenta i profunda seguint aquest patró de retenció de la respiració durant 3 o 4 minuts. A mesura que respires, concentra't en portar oxigen a tots els racons del teu cos i en cultivar una sensació de resistència i força interna.

Aquesta pràctica de respiració conscient i retenció de la respiració ajuda a enfortir la teva resistència física i mental. Et permet desafiar i expandir els teus límits, desenvolupant més capacitat de perseverança i resistència en diferents aspectes de la teva vida.

Quina és la composició de Yogi Tea Dona Energia?

- Hibisc
- Regalèssia
- Menta pipereta
- Fulles de gerds
- Pebre negre
- Extracte d'arrel d'angèlica



Yogi Tea Dona Energia 17 Bossetes

EAN: 4012824406100 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Canyella
- Gingebre
- Cardamom
- Clau

Infusió Bio i vegana.

Conté regalèssia: les persones que pateixin hipertensió han d'evitar un consum excessiu.

