

Yogi Tea Dona Equilibri 17 Bossetes

EAN: 4012824401624 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusió ayurvèdica d'herbes amb fulles de Gerd, herba Lluisa i flors de lavanda. Recolza el teu cycle femení i et dona serenitat.

DESCRIPCIÓ

Tècnica de respiració per equilibrar l'energia mental :

Seu en una postura còmoda amb les cames creuades i l'esquena recta. Col·loca les teves mans recolzades als genolls, amb els braços estirats. Uneix les puntes dels dits índex i polze de cada mà per formar un cercle, mentre mantens els altres dits estirats. Mantingues els ulls oberts i fixos al capdavant.

Comença inhalant profundament a través del nas, portant l'aire cap a dins durant aproximadament 5 segons. Després, mantingues la respiració, retenint l'aire als teus pulmons, durant 10 segons. Finalment, exhala suaument pel nas durant uns 5 segons.

Continueu amb aquest patró de respiració durant 3 a 11 minuts, mantenint l'atenció a l'entrada i sortida de l'aire durant tot el procés. Concentra't en cada inhalació i exhalació, observant la sensació i el ritme de la respiració.

Aquesta tècnica de respiració pot ajudar a calmar la ment, equilibrar l'energia i promoure la concentració. Sigues lliure d'ajustar la durada de la inhalació, retenció i exhalació segons la teva comoditat, però tracta de mantenir el mateix ritme en cada fase de la respiració.

Quins són els ingredients de Yogi Tea Dona Equilibri?

- Fulles de gerd
- Regalèssia
- Herba Lluisa
- Canyella
- Melissa
- Gingebre
- Farigola
- Flors de lavanda
- Orenga
- Cardamom
- Pebre negre



Yogi Tea Dona Equilibri 17 Bossetes

EAN: 4012824401624 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Clau

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

És una infusió Bio i vegana.

