

## Yogi Tea Energia Positiva Nabius Hibisc 17 Bossetes

EAN: 4012824402201    FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusió ayurvèdica d'Herbes amb mat, hibisc, nabius vermells i te negre.*

### DESCRIPCIÓ

**Impuls de nergia amb ioga:** Si necessites un impuls d'energia, el ioga pot ser una pràctica efectiva. Una postura que pots provar per incrementar la teva energia és la següent:

Comença dret en una posició còmoda i dreta, amb els peus separats a una distància moderada. Estira els braços cap amunt, preferiblement fins que toquin les teves orelles, i entrellaça les mans.

Inhala profundament pel nas mentre mantens els braços estirats cap amunt. Després, exhala mentre t'ajupis a la gatzoneta, mantenint els peus fermament plantats i equilibrats a terra. Aquesta postura es coneix com la postura del corb.

Durant la inhalació, torna a la posició de peu amb la columna vertebral i el cap rectes, mirant cap endavant. A cada exhalació, sent-te enèrgic i poderós en aixecar-te. Continua fent aquest exercici durant 3 minuts, respirant vigorosament pel nas.

Amb cada repetició d'aquesta seqüència, notareu com el vostre cos s'activa i s'omple d'energia renovada. Aquesta pràctica estimula la circulació sanguínia i oxigena tot el teu sistema, proporcionant-te una sensació de vitalitat i vigor.

Recorda escoltar el teu cos i adaptar la postura segons les teves pròpies capacitats. Si experimenteu alguna incomoditat o dolor, atureu i busqueu la guia d'un instructor de ioga experimentat.

Integra aquesta seqüència a la teva rutina de ioga i aprofita l'energia revitalitzant que et brinda!

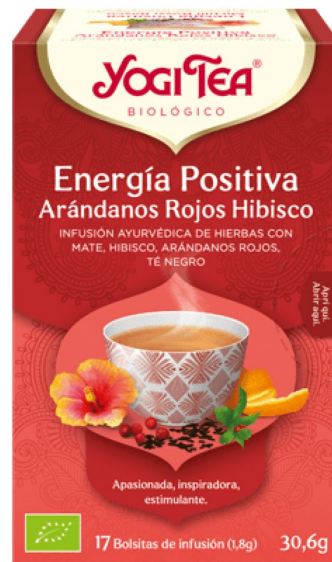
### Quina és la composició de Yogi Tea Energia Positiva Nabius Hibisc?

- Te negre (Assam)
- Hibisc
- Herba mat
- Regalèssia
- Herba llimona
- Suc de llimona deshidratada
- Rosa canina



## Yogi Tea Energia Positiva Nabius Hibisc 17 Bossetes

**EAN:** 4012824402201 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Remolatxa
- Nabius vermells
- Canyella
- Pebre negre
- Closca de taronja
- Romero
- Oli essencial de taronja
- Gingebre
- Guaranà
- Arrel de ginseng
- Cardamom
- Clau

Infusió Bio i vegana.

