

Yogi Tea Energia Te Verd 17 Bossetes

EAN: 4012824401952 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusió ayurvèdica de te verd amb guaranà, gíngebre i flors de saüc.

DESCRIPCIÓ

El te verd en aquesta infusió, rep un toc especial amb l'afruitada herba lluisa, les flors de saüc i un pessic de gíngebre, guaranà i extracte de kombutxa.

Si busques una postura de **ioga per augmentar la teva energia**, et recomano provar la postura de l'arquer. Seguiu aquests passos:

Comença dret en una posició còmoda, mantenint el teu cos recte. Gira el peu dret cap endavant i el peu esquerre cap a fora, creant una obertura als teus malucs. Assegureu-vos de mantenir l'equilibri.

Doblega el genoll dret, portant el teu pes corporal cap a aquesta cama. Tanca el teu puny dret, amb el polze estirat i apuntant cap amunt. Estén el braç dret cap a fora, alineant l'ungla del polze amb els ulls.

Imagina't que sostens un arc amb la teva mà dreta, mentre que la corda de l'arc s'estira cap enrere amb la mà i el braç esquerres. Visualitza el teu objectiu o blanc imaginari davant teu.

Respira lentament i profundament mentre et concentres al teu objectiu. Mantingues aquesta postura durant 1-3 minuts, sentint la força i la determinació en cada respiració. Mantingues la teva ment enfocada i el teu cos estable.

Després canvia de costat. Gireu el peu esquerre cap endavant i el dret cap a fora. Repeteix la seqüència, doblegant el genoll esquerre i estenent el braç esquerre cap a fora com si sostinguessis un arc. Novament, mantingues la postura durant 1-3 minuts mentre respires conscientment.

La postura de l'arquer és una manera excel·lent de cultivar una sensació de poder i concentració. A mesura que practiquis aquesta postura regularment, notaràs com incrementa la teva energia i enfocament a la teva vida diària.

Quina és la composició de Yogi Tea Energia Te Verd?

- Te verd (65%)
- Herba llimona
- Guaranà (7%)



Yogi Tea Energia Te Verd 17 Bossetes

EAN: 4012824401952 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Menta pipereta
- Flors de saüc (3%)
- Gingebre(2,5%)
- Aroma natural de maduixa
- Pebre negre
- Beguda de kombutxa deshidratada
- Oli de bergamota
- Herba llúïsa
- Oli essencial de llimona
- Vainilla amb beina
- Aroma natural de vainilla
- Extracte natural de fruita de la passió

Infusió Bio i vegana.

