

Yogi Tea Equinàcia 17 Bossetes

EAN: 4012824401532 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusió ayurvèdica d'herbes amb equinàcia, rooibos, cardamono. És protectora, enfortidora i lleugerament amarga.

DESCRIPCIÓ

Vols fer un exercici de ioga per portar energia a la teva gola?

Per infondre energia a la gola a través del ioga, pots seguir aquests passos senzills. Seu amb les cames creuades a terra o en una cadira amb l'esquena recta i els peus recolzats a terra. Col·loca les mans sobre els genolls i tanca els ulls.

Comença inhalant pel nas mentre gires suaument el cap cap a l'esquerra fins que la teva mirada es dirigeixi cap a l'espalla esquerra. Després, exhala pel nas mentre gires el cap cap a la dreta fins que la teva mirada es dirigeixi cap a l'espalla dreta.

Continua amb aquest moviment d'inhalació i exhalació girant el cap de banda a banda durant 1 a 3 minuts.

Després de completar l'exercici, mira endavant i pren algunes respiracions profundes. Permet-te relaxar-te i sent com l'energia, la calor i la llum omplen la gola.

Aquest exercici simple t'ajudarà a despertar i revitalitzar l'energia a la gola, proporcionant-te una sensació de calidesa i vitalitat.

Quins són els ingredients de Yogi Tea Equinàcia?

- Canyella
- Equinàcia
- Gingebre
- Fonoll
- Rooibos
- Xicoira torrada
- Garrofa
- Cardamom
- Alfàbrega
- Arrel de bardana



Yogi Tea Equinàcia 17 Bossetes

EAN: 4012824401532 **FABRICANTE:** YOGI TEA

- Pebre negre
- Cúrcuma
- Astraga'l
- Vainilla amb beina

Infusió Bio i vegana.

