

## Yogi Tea Nadal 17 Bossetes

EAN: 4012824404229 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusió ayurvèdica amb honeybrush, anís estrellat i canyella. Bio i vegana.*

### 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.

#### Quina és la composició de Yogi Tea Nadal?

- Rooibos
- Canyella
- Regalèssia
- Coriandre
- Honeybush
- Closca de taronja
- Clau
- Pebre negre
- Anís
- Suc de llimona deshidratada
- Anís estrellat
- Cardamom
- Xicoira torrada
- Lima



## Yogi Tea Nadal 17 Bossetes

EAN: 4012824404229

FABRICANTE: YOGI TEA

- Oli essencial de taronja
- Oli de canyella

Infusió Bio i Vegana.

