

Yogi Tea Regalèssia i Menta 17 Bossetes

EAN: 4012824400337 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusió ayurvèdica d'espècies amb regalèssia, menta piperita i cardamono. Infusió fresca, estimulant i dolça.

DESCRIPCIÓ

Tècnica de respiració per trobar calma i augmentar la consciència:

1. Troba un lloc tranquil on puguis asseure't còmodament en una postura relaxada, preferiblement amb l'esquena recta.
2. Pren-te un moment per tancar els ulls i connectar amb tu mateix. Sent la connexió entre el teu cos i el terra, permetent sentir estable i arrelat.
3. Dirigeix la teva atenció a la teva respiració. Comença a respirar profundament, inhalant lenta i conscientment pel nas i exhalant suaument per la boca.
4. Amb cada inhalació, sent com l'aire entra al teu cos, omplint-te d'energia i vitalitat. Imagina que absorbeixes la força vital de l'univers a través de la teva respiració.
5. A mesura que exhales, allibera qualsevol tensió o preocupació que puguis portar amb tu. Sent com et desfàs de les càrregues i permetes que es dissipin a l'aire.
6. Concentra't plenament en cada respiració, sent conscient de l'entrada i la sortida de l'aire. Observa com el teu abdomen s'expandeix en inhalar i es contrau en exhalar.
7. Mantingues aquesta respiració profunda i conscient durant almenys 3 minuts, permetent que cada inhalació t'ompli de calma i cada exhalació t'alliberi de qualsevol tensió.
8. A mesura que arribes al final dels 3 minuts, pren-te un moment per agrair al teu cos per la seva capacitat de respirar i proporcionar-te vida i energia.
9. Si vols, pots prolongar aquesta pràctica durant més temps o incorporar-la a la teva rutina diària per ajudar-te a trobar calma i mantenir la consciència en el present.

Quina és la composició de Yogi Tea Regalèssia i Menta?

- Menta pipereta
- Regalèssia
- Canyella
- Cardamom
- Gingebre

Preus vàlids excepte canvis a la nostra web. IVA inclòs. Doc. Version bf-trf-G-20241117
<https://bio-farma.es/comprar/f/yogi-tea/yogi-tea-regalessia-i-menta-17-bossetes>



Yogi Tea Regalèssia i Menta 17 Bossetes

EAN: 4012824400337 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Clau
- Pebre negre
- Oli de canyella
- Oli de cardamom
- Oli de gingebre

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

Infusió Bio i vegana.

