

Yogi Tea Respiració 17 Bossetes

EAN: 4012824401020 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusió ayurvèdica d'herbes amb eucaliptus, alfàbrega i farigola. Ajuda a netejar les vies respiratòries.

DESCRIPCIÓ

Vols una seqüència de loga fàcil per obrir els pulmons?

Posa't dret amb els peus separats a l'alçada dels malucs:

1. Inhala profundament mentre aixeques els braços rectes per sobre del cap i arqueges lleugerament l'esquena.
2. Exhala completament mentre t'inclines cap endavant, portant els braços cap a terra i el pit cap a les cames. Aquesta posició es diu Uttanasana o flexió cap endavant.
3. Continua repetint aquest moviment d'inhalar en aixecar els braços i arquejar lleugerament l'esquena, i exhalar en inclinar-te endavant, durant 1 a 3 minuts.
4. Després, torna a la posició dreta, mantenint l'esquena recta i els braços relaxats als costats.
5. Respira profundament diverses vegades mentre et relaxes en aquesta posició.

Quina és la composició de Yogi Tea Respiració?

- Eucaliptus
- Regalèssia
- Gingebre
- Alfàbrega
- Cardamom
- Canyella
- Gordolobo
- Alfals
- Fonoll
- Farigola
- Ènula
- Extracte de vainilla
- Clau
- Pebre negre



Yogi Tea Respiració 17 Bossetes

EAN: 4012824401020 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Vainilla amb beina

Aquesta infusió és Bio i vegana.

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

