

## Yogi Tea Selecció 17 Bossetes

EAN: 4012824404380 FABRICANTE: YOGI TEA



Caixa amb una selecció d'infusions ayurvèdiques: Classic, gingebre i llimona, detox, Chai cúrcuma, dona equilibri, bons somnis.

### DESCRIPCIÓ

#### Com fer un exercici de loga per a una vida llarga?

1. Enfila't panxa enlaire a terra.
2. Estén les cames cap amunt, portant-les sobre el teu cap en direcció a terra.
3. Subjecta els dits dels teus peus amb les mans i balanceja suaument el teu cos cap endavant i cap enrere, mantenint l'adherència.
4. Si no pots assolir els dits dels peus, intenta subjectar els turmells o doblegar els genolls i sostenir-los al seu lloc.
5. A mesura que et balanceges, sincronitza la teva respiració amb el moviment, inhalant mentre t'inclines cap endavant i exhalant mentre t'inclines cap enrere.
6. Continua aquest moviment durant aproximadament 3 minuts, permetent que el teu cos es relaxi i s'estiri. Recordeu adaptar la intensitat i la posició segons el vostre nivell de flexibilitat i comoditat. Si sents algun tipus de dolor o molèstia, atura't i ajusta la postura segons les teves necessitats.

