

Yogi Tea Shiitake Vital 17 Bossetes

EAN: 4012824404830 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusió ayurvèdica d'herbes, amb herba llimona, xiitake, regalèssia. Deliciosa infusió i àcida, harmònica i equilibrant.

DESCRIPCIÓ

Vols fer un exercici de loga meditació per a la sensibilitat?

1. Seu en una posició còmoda amb l'esquena recta.
2. Col·loca les mans entre el pit i el melic, i tanca els punys suaument.
3. Estén els dits índexs i creua'ls a la segona falange, de manera que es toquin entre si.
4. Pren una inhalació lenta i profunda pel nas, permetent que l'aire ompli el teu cos mentre comptes mentalment fins a 15 anys.
5. Exhala fortament per la boca, formant els llavis en una posició semblant a un petó, i dirigeix l'aire cap a les puntes dels dits creuats.
6. A mesura que exhales, sent com l'aire surt del teu cos i percep com les puntes dels dits es refreden o experimenten una sensació diferent.
7. Repeteix aquest exercici de respiració durant 3 a 5 minuts, mantenint un ritme constant i parant atenció a la sensació a les puntes dels teus dits. Recorda adaptar la durada i la intensitat de la meditació segons la teva comoditat i disponibilitat de temps. Si en algun moment et sents incòmode o experimentes dificultat per respirar, atura l'exercici i respira normalment.

Quins són els ingredients de Yogi Tea Shiitake Vital?

- Herba llimona
- Regalèssia
- Fong xiitake
- Fenogrec
- Flors de saüc
- Flors de tila
- Alfàbrega
- Moringa
- Beguda de kombutxa deshidratada





Yogi Tea Shiitake Vital 17 Bossetes

EAN: 4012824404830 **FABRICANTE:** YOGI TEA




Infusió Bio i Vegana.

Preus vàlids excepte canvis a la nostra web. IVA inclòs. Doc. Version bf-trf-G-20241125
<https://bio-farma.es/comprar/f/yogi-tea/yogi-tea-shiitake-vital-17-bossetes>

<https://bio-farma.es> - info@bio-farma.es

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain

 +34 696 79 77 77

