

Yogi Tea Xocolata Chai 90 g

EAN: 4012824529359 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusió ayurvèdica rica en closca de cacau, canyella i cardamono. Excel·lent gust de xocolata.

DESCRIPCIÓ

Pràctica de ioga senzilla per promoure la claredat mental :

1. Busca un lloc tranquil i asseu-te en una posició còmoda, amb les cames creuades.
2. Col·loca la mà dreta sobre el genoll dret per mantenir-la estable.
3. Tanca l'orifici esquerre del teu nas usant el polze esquerre.
4. Comença a respirar lentament i profundament a través de l'orifici dret del nas.
5. Mentre respires, concentra't en la teva respiració i enfoca la teva atenció a cada inhalació i exhalació.
6. Continua respirant així durant almenys tres minuts, mantenint els ulls tancats per evitar distraccions.
7. Després dels tres minuts, inhala profundament diverses vegades a través del nas sense bloquejar cap dels orificis i permet que el teu cos es relaxi.
8. Pren un moment per sentir els efectes de la pràctica i gaudeix de la sensació de calma i claredat mental que has cultivat.

Recorda que aquesta és només una pràctica simple i que cada persona pot tenir diferents preferències i necessitats a la seva pràctica de ioga. Sempre és important escoltar el teu cos i adaptar la pràctica a les teves pròpies limitacions i capacitats.

Com preparar el

pràctica de ioga senzilla per promoure la claredat mental:

1. Busca un lloc tranquil i asseu-te en una posició còmoda, amb les cames creuades.
2. Col·loca la mà dreta sobre el genoll dret per mantenir-la estable.
3. Tanca l'orifici esquerre del teu nas usant el polze esquerre.
4. Comença a respirar lentament i profundament a través de l'orifici dret del nas.
5. Mentre respires, concentra't en la teva respiració i enfoca la teva atenció a cada inhalació i exhalació.
6. Continua respirant així durant almenys tres minuts, mantenint els ulls tancats per evitar distraccions.



Yogi Tea Xocolata Chai 90 g

EAN: 4012824529359 FABRICANTE: YOGI TEA



7. Després dels tres minuts, inhala profundament diverses vegades a través del nas sense bloquejar cap dels orificis i permet que el teu cos es relaxi.
8. Pren un moment per sentir els efectes de la pràctica i gaudeix de la sensació de calma i claredat mental que has cultivat.

Recorda que aquesta és només una pràctica simple i que cada persona pot tenir diferents preferències i necessitats a la seva pràctica de ioga. Sempre és important escoltar el teu cos i adaptar la pràctica a les teves pròpies limitacions i capacitats.

Com preparo el Yogi Tea Xocolata Chai?

Afegiu 2 culleradetes (2,6g) a un litre d'aigua bullida i deixeu-ho a foc lent durant 10-15 min. Filtra! Afegeix-hi la llet calenta i edulcorant si ho desitja.

Quina és la composició de Yogi Tea Xocolata Chai?

- Closca de cacau
- Canyella
- Cardamom
- Gíngebre
- Xicoira torrada
- Clau
- Pebre negre

Infusió Bio i Vegana.

