

Chá Yogi Alcaçuz e Hortelã 17 saquetas

EAN: 4012824400337 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusão ayurvédica de especiarias com alcaçuz, hortelã-pimenta e cardamomo. Infusão fresca, estimulante e doce.

DESCRIPCIÓN

Técnica de respiração para encontrar a calma e aumentar a consciência:

1. Encontre um lugar tranquilo onde possa sentar-se confortavelmente em uma postura relaxada, de preferência com as costas retas.
2. Reserve um momento para fechar os olhos e se conectar consigo mesmo. Sinta a conexão entre seu corpo e o solo, permitindo-se sentir-se estável e aterrado.
3. Direcione sua atenção para a respiração. Comece a respirar profundamente, lenta e conscientemente, inalando pelo nariz e exalando suavemente pela boca.
4. A cada inspiração, sinta como o ar entra em seu corpo, enchendo-o de energia e vitalidade. Imagine que você está absorvendo a força vital do universo através de sua respiração.
5. Ao expirar, libere qualquer tensão ou preocupação que possa estar carregando consigo. Sinta como você se livra das cargas e permite que elas se dissipem no ar.
6. Concentre-se totalmente em cada respiração, tendo consciência da inspiração e da expiração. Observe como seu abdômen se expande quando você inspira e se contrai quando você expira.
7. Mantenha essa respiração profunda e consciente por pelo menos 3 minutos, permitindo que cada inspiração o encha de calma e cada expiração libere qualquer tensão.
8. Ao chegar ao final dos 3 minutos, reserve um momento para agradecer ao seu corpo por sua capacidade de respirar e fornecer-lhe vida e energia.
9. Se desejar, você pode estender essa prática por mais tempo ou incorporá-la à sua rotina diária para ajudá-lo a encontrar calma e consciência no presente.

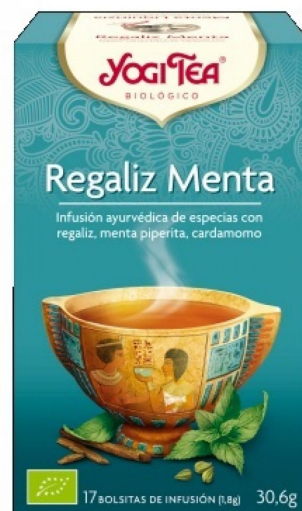
Qual é a composição do Yogi Tea Alcaçuz e Menta?

- hortelã-pimenta
- Alcaçuz
- Canela
- Cardamomo
- Ruivo



Chá Yogi Alcaçuz e Hortelã 17 saquetas

EAN: 4012824400337 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Unha
- Pimenta preta
- óleo de canela
- óleo de cardamomo
- óleo de gengibre

Contém alcaçuz: pessoas que sofrem de hipertensão devem evitar o consumo excessivo.

Infusão bio e vegana.

