

Chá Yogi Bons Sonhos 17 Saquinhos

EAN: 4012824401242 FABRICANTE: YOGI TEA



Esta infusión contém ingredientes relaxantes, como lavanda e raiz de valeriana. Além disso, ervas aromáticas como menta e sálvia nos dão uma sensação de calma e serenidade.

DESCRIPCIÓN

Pratique uma ioga simples para ter um sono reparador. Antes de ir para a cama, reserve um tempo para relaxar e faça respirações longas e profundas. Sente-se confortavelmente em uma posição de pernas cruzadas, mantendo as costas retas e relaxando os ombros. Coloque as mãos com as palmas para cima no colo. Feche os olhos e permita-se relaxar completamente. Inspire lenta e profundamente pelo nariz. Mantenha sua atenção em sua respiração, observando o ar encher seus pulmões e expandir seu diafragma. Esvazie completamente os pulmões ao expirar. Continue assim por 1 a 5 minutos. Em seguida, deite-se do lado direito e desfrute de um sono profundo e reparador.

Qual é a composição do Yogi Tea Good Dreams?

- Funcho
- flores de camomila
- hortelã-pimenta
- Cardamomo
- Bálsamo
- capim limão
- raiz Valeriana
- Sábio
- flores de lavanda
- Noz-moscada

Esta infusão é Bio e Vegan.

