

Chá Yogi Chocolate Chai 90g

EAN: 4012824529359 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusão ayurvédica rica em casca de cacau, canela e cardamomo. Excelente sabor de chocolate.

DESCRIPCIÓN

Prática simples de ioga para promover a clareza mental :

1. Encontre um lugar tranquilo e sente-se em uma posição confortável, com as pernas cruzadas.
2. Coloque a mão direita no joelho direito para mantê-lo estável.
3. Feche a narina esquerda usando o polegar esquerdo.
4. Comece a respirar lenta e profundamente pela narina direita.
5. Ao respirar, concentre-se em sua respiração e concentre sua atenção em cada inspiração e expiração.
6. Continue respirando dessa forma por pelo menos três minutos, mantendo os olhos fechados para evitar distrações.
7. Após os três minutos, respire fundo várias vezes pelo nariz sem bloquear nenhuma das narinas e deixe seu corpo relaxar.
8. Reserve um momento para sentir os efeitos da prática e desfrute da sensação de calma e clareza mental que você cultivou.

Lembre-se que esta é apenas uma prática simples e cada pessoa pode ter preferências e necessidades diferentes em sua prática de yoga. É sempre importante ouvir o seu corpo e adaptar a prática às suas próprias limitações e habilidades.

Como preparar o

Prática simples de ioga para promover a clareza mental:

1. Encontre um lugar tranquilo e sente-se em uma posição confortável, com as pernas cruzadas.
2. Coloque a mão direita no joelho direito para mantê-lo estável.
3. Feche a narina esquerda usando o polegar esquerdo.
4. Comece a respirar lenta e profundamente pela narina direita.
5. Ao respirar, concentre-se em sua respiração e concentre sua atenção em cada inspiração e expiração.
6. Continue respirando dessa forma por pelo menos três minutos, mantendo os olhos fechados para evitar distrações.



Chá Yogi Chocolate Chai 90g

EAN: 4012824529359 FABRICANTE: YOGI TEA



7. Após os três minutos, respire fundo várias vezes pelo nariz sem bloquear nenhuma das narinas e deixe seu corpo relaxar.
8. Reserve um momento para sentir os efeitos da prática e desfrute da sensação de calma e clareza mental que você cultivou.

Lembre-se que esta é apenas uma prática simples e cada pessoa pode ter preferências e necessidades diferentes em sua prática de yoga. É sempre importante ouvir o seu corpo e adaptar a prática às suas próprias limitações e habilidades.

Como preparo Yogi Tea Chocolate Chai?

Adicione 2 colheres de chá (2,6 g) a um litro de água fervida e cozinhe por 10 a 15 minutos. filtro! Adicione leite quente e adoçante, se desejar.

Qual é a composição do Yogi Tea Chocolate Chai?

- casca de cacau
- Canela
- Cardamomo
- Ruivo
- chicória assada
- Unha
- Pimenta preta

Infusão Bio e Vegana.

