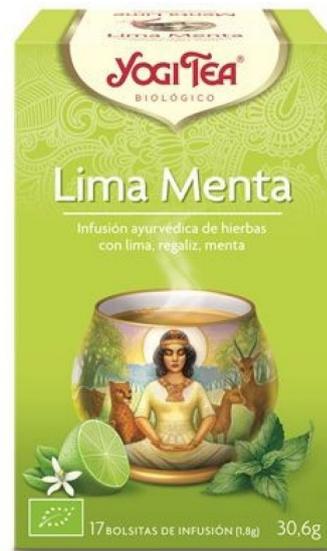


Chá Yogi Menta e Limão 17 saquetas

EAN: 4012824400535 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusão de ervas ayurvédicas com limão, alcaçuz e hortelã. Infusão revigorante.

DESCRIPCIÓN

Se você quiser refrescar seu espírito, experimente esta prática **de ioga sentada** :

Encontre uma posição confortável e sente-se ereto com as pernas cruzadas. Coloque as mãos juntas na altura do peito, mantendo os antebraços paralelos ao chão.

Comece a virar o tronco e a cabeça para a esquerda e depois para a direita. Inspire enquanto gira para a esquerda e expire enquanto gira para a direita. Sinta como sua coluna se move suavemente a cada volta.

Continue praticando esse movimento rotacional por 1 a 3 minutos, mantendo um ritmo constante e fluido. Ao inspirar e expirar, permita que sua respiração seja profunda e consciente, conectando-se com cada movimento.

Esta prática de torção da coluna ajuda a refrescar seu espírito, liberando a tensão e promovendo a circulação de energia em seu corpo. Além disso, concentrar-se na respiração ajuda a acalmar a mente e a encontrar um estado de maior serenidade.

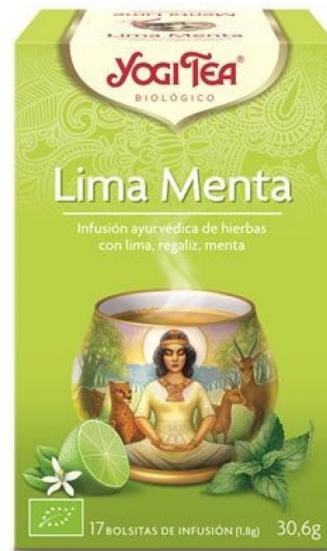
Qual é a composição do Yogi Tea Mint and Lime?

- Alcaçuz
- Lima
- Hortelã
- hortelã-pimenta
- Cardamomo
- suco de limão desidratado
- Cúrcuma
- Ruivo
- Canela
- Unha
- Pimenta preta



Chá Yogi Menta e Limão 17 saquetas

EAN: 4012824400535 **FABRICANTE:** YOGI TEA



Infusão bio e vegana.

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

