

## Chá Yogi Natal 17 Sachês

EAN: 4012824404229 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusão ayurvédica com honeybrush, anis estrelado e canela. Bio e vegano.*

### DESCRIPCIÓN

#### Técnica de respiração para equilibrar a energia mental :

Sente-se em uma posição confortável com as pernas cruzadas e as costas retas. Coloque as mãos apoiadas nos joelhos, com os braços esticados. Junte as pontas do dedo indicador e do polegar de cada mão para formar um círculo, mantendo os outros dedos retos. Mantenha os olhos abertos e sempre em frente.

Comece inspirando profundamente pelo nariz, puxando o ar por aproximadamente 5 segundos. Em seguida, prenda a respiração, segurando o ar nos pulmões, por 10 segundos. Finalmente, expire suavemente pelo nariz por cerca de 5 segundos.

Continue esse padrão de respiração por 3 a 11 minutos, mantendo sua atenção na inspiração e na expiração durante todo o processo. Concentre-se em cada inspiração e expiração, observando a sensação e o ritmo da respiração.

Essa técnica de respiração pode ajudar a acalmar a mente, equilibrar a energia e promover a concentração.

#### Qual é a composição do Yogi Tea Christmas?

- Rooibos
- Canela
- Alçaçuz
- Coentro
- mel de abelha
- Casca de laranja
- Unha
- Pimenta preta
- Anis
- suco de limão desidratado
- Anis-estrelado
- Cardamomo



## Chá Yogi Natal 17 Sachês

EAN: 4012824404229

FABRICANTE: YOGI TEA



- chicória assada
- Lima
- óleo essencial de laranja
- óleo de canela

Infusão Bio e Vegana.

