

Chá Yogi Shiitake Vital 17 Sachês

EAN: 4012824404830

FABRICANTE: YOGI TEA



Infusão de ervas ayurvédicas, com erva-cidreira, shiitake, alcaçuz. Deliciosa infusão e acidez, harmônica e equilibrante.

DESCRIPCIÓN

Você quer realizar um exercício de meditação Yoga para sensibilidade?

1. Sente-se em uma posição confortável com as costas retas.
2. Coloque as mãos entre o peito e o umbigo e feche suavemente os punhos.
3. Estenda os dedos indicadores e cruze-os na segunda falange, de modo que se toquem.
4. Respire lenta e profundamente pelo nariz, permitindo que o ar encha seu corpo enquanto conta mentalmente até 15.
5. Expire fortemente pela boca, formando os lábios em posição semelhante a um beijo, e direcione o ar para as pontas dos dedos cruzados.
6. Ao expirar, sinta o ar sair do corpo e sinta as pontas dos dedos esfriarem ou tenha uma sensação diferente.
7. Repita este exercício respiratório por 3 a 5 minutos, mantendo um ritmo constante e prestando atenção à sensação nas pontas dos dedos. Lembre-se de adaptar a duração e a intensidade da meditação de acordo com seu conforto e disponibilidade de tempo. Se a qualquer momento você se sentir desconfortável ou sentir falta de ar, pare o exercício e respire normalmente.

Quais são os ingredientes do Yogi Tea Shiitake Vital?

- capim limão
- Alcaçuz
- cogumelo shiitake
- fenacho
- flores de sabugueiro
- flores de tília
- Manjeriço
- moringa
- Bebida Desidratada de Kombucha

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241119
https://bio-farma.es/comprar_pt/f/yogi-tea/cha-yogi-shiitake-vital-17-sachés





Chá Yogi Shiitake Vital 17 Sachês

EAN: 4012824404830 **FABRICANTE:** YOGI TEA



Infusão Bio e Vegana.

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241119
https://bio-farma.es/comprar_pt/f/yogi-tea/cha-yogi-shiitake-vital-17-sachés

<https://bio-farma.es> - info@bio-farma.es

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain

 +34 696 79 77 77

