

Yogi chá verde chai 17 saquinhos

EAN: 4012824400740 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusão ayurvédica de especiarias com chá verde, canela e gengibre. O chá verde revigora o corpo e as especiarias chai acalmam a mente.

DESCRIPCIÓN

Sopro de Fogo:

A respiração de fogo é uma técnica rápida e enérgica que é realizada a partir do umbigo. Para começar, concentre-se em puxar conscientemente o umbigo enquanto expira pelo nariz. A inalação acontecerá automaticamente quando você relaxar o abdômen. À medida que se sentir confortável, aumente lentamente a taxa de respiração para 2-3 respirações por segundo. Lembre-se de inspirar e expirar apenas pelo nariz.

Continue praticando esta respiração por 1 a 3 minutos. Breath of Fire traz energia e acende o fogo interior da vida. Isso o ajudará a se sentir mais alerta e ativo. No final, reserve um momento para relaxar e respire profundamente algumas vezes.

Qual é a composição do Yogi Tea Green Chai?

- Canela
- Hortelã
- Chá verde
- Ruivo
- Cardamomo
- Unha
- Pimenta preta
- óleo de canela

Infusão Bio e Vegana.

