

## Yogi Tea Breathing 17 saquetas

EAN: 4012824401020 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusão de ervas ayurvédicas com eucalipto, manjeriço e tomilho. Ajuda a limpar o trato respiratório.*

### DESCRIPCIÓN

#### Você quer uma sequência fácil de Yoga para abrir seus pulmões?

Fique em pé com os pés afastados na largura do quadril:

1. Inspire profundamente enquanto levanta os braços acima da cabeça e arqueia ligeiramente as costas.
2. Expire completamente enquanto se inclina para a frente, trazendo os braços em direção ao chão e o peito em direção às pernas. Esta posição é chamada Uttanasana ou flexão para a frente.
3. Continue a repetir esse movimento de inspiração ao levantar os braços e arquear ligeiramente as costas e expirar ao se inclinar para a frente por 1 a 3 minutos.
4. Em seguida, volte à posição de pé, mantendo as costas retas e os braços relaxados ao lado do corpo.
5. Faça várias respirações profundas enquanto relaxa nessa posição.

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

- Eucalipto
- Alcaçuz
- Ruivo
- Manjeriço
- Cardamomo
- Canela
- verbasco
- Alfafa
- Funcho
- Tomilho
- enula
- Extrato de baunilha
- Unha



## Yogi Tea Breathing 17 saquetas

**EAN:** 4012824401020    **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Pimenta preta
- baunilha em vagem

Esta infusão é Bio e vegana.

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

