

## Yogi Tea Natural Defenses 17 Filtros

EAN: 4012824403215 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusão de ervas ayurvédicas com echinacea, acerola e sabugueiro. A vitamina C na acerola ajuda a apoiar naturalmente o seu sistema imunológico.*

### DESCRIPCIÓN

#### Exercício simples de ioga para fortalecer o sistema imunológico :

1. Sente-se sobre os calcanhares em uma posição confortável.
2. Junte as mãos acima da cabeça, mantendo os braços retos.
3. Comece a girar a parte superior do corpo em um movimento circular, primeiro para a esquerda e depois para a direita.
4. Realize este movimento circular por 3 minutos, mantendo um ritmo constante e suave.
5. Durante o exercício, mantenha a atenção na respiração e nas sensações do corpo.
6. Após os 3 minutos, relaxe os braços e observe os efeitos da prática em seu corpo e humor.

Lembre-se que este é apenas um exercício simples e cada pessoa pode ter preferências e necessidades diferentes em sua prática de yoga. É sempre importante ouvir o seu corpo e adaptar a prática às suas próprias limitações e habilidades. Se você quiser aprender mais sobre diferentes poses de ioga, recomendo visitar nosso site, onde você pode encontrar recursos e guias mais detalhados.

#### Qual é a composição do Yogi Tea Natural Defenses?

- Echinacea
- rosa canina
- Suco de acerola desidratado
- Manjeriçõ
- Canela
- Ruivo
- Cardamomo
- Greve do Saúco
- Pimenta preta
- moringa
- hibisco
- casca de cacau
- Alçaçuz



## Yogi Tea Natural Defenses 17 Filtros

**EAN:** 4012824403215 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Funcho

Infusão Bio e Vegana.

