

Yogi Tea Selection 17 saquetas

EAN: 4012824404380 FABRICANTE: YOGI TEA



Caixa com uma seleção de infusões ayurvédicas: Clássica, gengibre e limão, detox, açafraão Chai, balance woman, bons sonhos.

DESCRIPCIÓN

Como fazer um exercício de Yoga para uma vida longa?

1. Deite-se de bruços no chão.
2. Estenda as pernas para cima, trazendo-as sobre a cabeça em direção ao chão.
3. Segure os dedos dos pés com as mãos e balance suavemente o corpo para frente e para trás, mantendo a pegada.
4. Se você não conseguir alcançar os dedos dos pés, tente segurar os tornozelos ou dobrar os joelhos e segurá-los no lugar.
5. Ao balançar, sincronize sua respiração com o movimento, inspirando ao se inclinar para a frente e expirando ao se inclinar para trás.
6. Continue esse movimento por aproximadamente 3 minutos, permitindo que seu corpo relaxe e se alongue. Lembre-se de adaptar a intensidade e a posição de acordo com seu nível de flexibilidade e conforto. Se sentir algum tipo de dor ou desconforto, pare e ajuste a postura de acordo com suas necessidades.

