

## Yogi Tea Woman Balance 17 saquetas

EAN: 4012824401624 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusão de ervas ayurvédicas com folhas de framboesa, verbena de limão e flores de lavanda. Apoie seu ciclo feminino e lhe dê serenidade.*

### DESCRIPCIÓN

#### Técnica de respiração para equilibrar a energia mental :

Sente-se em uma posição confortável com as pernas cruzadas e as costas retas. Coloque as mãos apoiadas nos joelhos, com os braços esticados. Junte as pontas do dedo indicador e do polegar de cada mão para formar um círculo, mantendo os outros dedos retos. Mantenha os olhos abertos e sempre em frente.

Comece inspirando profundamente pelo nariz, puxando o ar por aproximadamente 5 segundos. Em seguida, prenda a respiração, segurando o ar nos pulmões, por 10 segundos. Finalmente, expire suavemente pelo nariz por cerca de 5 segundos.

Continue esse padrão de respiração por 3 a 11 minutos, mantendo sua atenção na inspiração e na expiração durante todo o processo. Concentre-se em cada inspiração e expiração, observando a sensação e o ritmo da respiração.

Essa técnica de respiração pode ajudar a acalmar a mente, equilibrar a energia e promover a concentração. Sinta-se à vontade para ajustar a duração da inspiração, retenção e expiração para se adequar ao seu conforto, mas tente manter o mesmo ritmo em cada fase da respiração.

#### Quais são os ingredientes do Yogi Tea Woman Balance?

- folhas de framboesa
- Alcaçuz
- Verbena
- Canela
- Bálsamo
- Ruivo
- Tomilho
- flores de lavanda
- Orégano
- Cardamomo

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241122  
[https://bio-farma.es/comprar\\_pt/f/yogi-tea/yogi-tea-woman-balance-17-saquetas](https://bio-farma.es/comprar_pt/f/yogi-tea/yogi-tea-woman-balance-17-saquetas)



## Yogi Tea Woman Balance 17 saquetas

**EAN:** 4012824401624    **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Pimenta preta
- Unha

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

É uma infusão Bio e vegana.

