

Yogi Tea Detox med citron 17 påsar

EAN: 4012824401853 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedisk örtinfusion med maskros, lakrits och citronskal. Maskros är mycket uppskattad för sin matsmältningsstimulerande effekt.

DESCRIPCIÓN

Att träna andning för avkoppling är en enkel teknik som du kan göra när som helst, var som helst. För att börja, hitta en lugn plats och sitta i en bekväm position, håll ryggen rak. Stäng försiktigt höger näsborre med pekfingret eller tummen.

Fokusera nu på din andning och börja andas långsamt genom vänster näsborre. Känn hur den friska luften kommer in i dina lungor och fyller dig med energi och lugn. Håll inandningen i några sekunder, låt magen försiktigt expandera.

Andas sedan ut långsamt och kontrollerat genom samma vänstra näsborre. Släpp all spänning eller stress du har samlat på dig och släpp ut luften på ett avslappnat sätt. Fortsätt att andas på detta sätt i tre minuter, fokusera din uppmärksamhet på varje inandning och utandning.

När du fortsätter att träna denna andningsteknik för avslappning kommer du att märka hur ditt sinne blir tyst och din kropp slappnar av. Det är ett effektivt sätt att minska stress, förbättra ditt allmänna välbefinnande och hitta en stund av lugn mitt i det dagliga jäkt och rörelse.

Kom ihåg att medveten andning kan vara ett kraftfullt verktyg för att lindra stress och främja avslappning i ditt dagliga liv. Ta några minuter för att träna denna teknik och upplev fördelarna för ditt sinne och kropp!

Vad är sammansättningen av Yogi Tea Detox med citron?

- citrongräs
- Maskros
- Kanel
- Ingefära
- Lakrits
- Citronskal
- Balsam
- Pepparmynta
- citron eterisk olja





Yogi Tea Detox med citron 17 påsar

EAN: 4012824401853 **FABRICANTE:** YOGI TEA

Bio och vegansk infusion.



Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241120
<https://bio-farma.es/kopa/f/yogi-tea/yogi-tea-detox-med-citron-17-pasar>

<https://bio-farma.es> - info@bio-farma.es

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain

 +34 696 79 77 77

