

Yogi Tea Good Dreams 17 påsar

EAN: 4012824401242 FABRICANTE: YOGI TEA



Denna infusion innehåller avslappnande ingredienser som lavendel och valerianarot. Dessutom ger aromatiska örter som mynta och salvia oss en känsla av lugn och stillhet.

DESCRIPCIÓN

Utöva enkel yoga för att få en god sömn. Innan du går och lägger dig, ta dig tid att slappna av och ta långa, djupa andetag. Sitt bekvämt i kors, håll ryggen rak och slappna av i axlarna. Placera händerna uppåt i ditt knä. Blunda och låt dig själv slappna av helt. Andas långsamt och djupt genom näsan. Håll din uppmärksamhet på din andning, observera hur luften fyller dina lungor och expanderar ditt diafragma. Töm dina lungor helt när du andas ut. Fortsätt så här i 1 till 5 minuter. Lägg dig sedan på höger sida och njut av en djup, vilsam sömn.

Vad är sammansättningen av Yogi Tea Buenos Sueños?

- Fänkål
- kamomillblommor
- Pepparmynta
- Kardemumma
- Balsam
- citrongräs
- valerianarot
- Salvia
- lavendelblommor
- Muskot

Denna infusion är ekologisk och vegansk.

