

Yogi Tea Selection 17 påsar

EAN: 4012824404380 FABRICANTE: YOGI TEA



Box med ett urval av ayurvediska infusioner: Klassisk, ingefära och citron, detox, Chai gurkmeja, kvinnlig balans, goda drömmar.

DESCRIPCIÓN

Hur gör man en yogaövning för ett långt liv?

1. Ligg med ansiktet uppåt på golvet.
2. Dra ut benen uppåt och för dem över huvudet mot golvet.
3. Håll tårna med händerna och gunga försiktigt kroppen fram och tillbaka, behåll greppet.
4. Om du inte kan nå tårna, försök att hålla anklarna eller böja knäna och hålla dem på plats.
5. När du svänger, synkronisera din andning med rörelsen, andas in när du lutar dig framåt och andas ut när du lutar dig bakåt.
6. Fortsätt denna rörelse i cirka 3 minuter, låt din kropp slappna av och stretcha. Kom ihåg att anpassa intensiteten och positionen efter din nivå av flexibilitet och komfort. Om du känner någon smärta eller obehag, sluta och justera din hållning efter dina behov.

