

Yogi Tea Shiitake Vital 17 påsar

EAN: 4012824404830 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedisk örtinfusion, med citrongräs, shiitake, lakrits. Läcker syrlig infusion, harmonisk och balanserande.

DESCRIPCIÓN

Vill du göra en yogameditationsövning för känslighet?

1. Sitt i en bekväm position med rak rygg.
2. Placera händerna mellan bröstet och naveln och stäng försiktigt nävarna.
3. Sträck ut dina pekfingrar och korsade dem vid den andra falangen, så att de rör vid varandra.
4. Ta en långsam, djup inandning genom näsan, låt luften fylla din kropp medan du mentalt räknar till 15.
5. Andas ut kraftigt genom munnen, forma dina läppar till en kyssliknande position och rikta luften mot spetsarna på dina korsade fingrar.
6. När du andas ut, känn hur luften lämnar din kropp och märk hur dina fingertoppar svalnar eller upplever en annan känsla.
7. Upprepa denna andningsövning i 3 till 5 minuter, bibehåll en jämn rytm och var uppmärksam på känslan i fingertopparna. Kom ihåg att anpassa meditationens varaktighet och intensitet efter din komfort och tillgänglighet. Om du någon gång känner dig obekvämt eller har svårt att andas, avbryt träningen och andas normalt.

Vilka är ingredienserna i Yogi Tea Shiitake Vital?

- citrongräs
- Lakrits
- shiitakesvamp
- Bockhornsklöver
- fläderblommor
- Linden blommor
- Basilika
- Moringa
- Uttorkad kombucha dryck

Ekologisk och vegansk infusion.

