

Yogi Tea Woman Balance 17 påsar

EAN: 4012824401624 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedisk örtinfusion med hallonblad, citronverbena och lavendelblommor. Stöder din feminina cykel och ger dig lugn.

DESCRIPCIÓN

Andningsteknik för att balansera mental energi :

Sitt i en bekväm position med benen i kors och ryggen rak. Placera händerna på knäna, med armarna sträckta. Förena spetsarna på pekfingrarna och tummarna på varje hand för att bilda en cirkel, samtidigt som de andra fingrarna sträcks. Håll ögonen öppna och fokuserade rakt fram.

Börja med att andas in djupt genom näsan och dra in luften i cirka 5 sekunder. Håll sedan andan, håll luften i lungorna, i 10 sekunder. Andas slutligen ut försiktigt genom näsan i cirka 5 sekunder.

Fortsätt med detta andningsmönster i 3 till 11 minuter, håll din uppmärksamhet på in- och utflödet av luft under hela processen. Fokusera på varje inandning och utandning, observera känslan och rytmen i andningen.

Denna andningsteknik kan hjälpa till att lugna sinnet, balansera energi och främja koncentration. Justera gärna längden på din andning, håll och andas ut till din komfortnivå, men försök att bibehålla samma rytm i varje fas av din andning.

Vilka är ingredienserna i Yogi Tea Woman Balance?

- hallonblad
- Lakrits
- citronverbena
- Kanel
- Balsam
- Ingefära
- Timjan
- lavendelblommor
- Oregano
- Kardemumma
- Svartpeppar
- Nagel





Yogi Tea Woman Balance 17 påsar

EAN: 4012824401624 **FABRICANTE:** YOGI TEA



Innehåller lakrits: personer som lider av högt blodtryck bör undvika överdriven konsumtion.

Det är en bio- och vegansk infusion.

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241122
<https://bio-farma.es/kopa/f/yogi-tea/yogi-tea-woman-balance-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

