

Yogi Tea Buenos Sueños 17 Bolsas

EAN: 4012824401242 FABRICANTE: YOGI TEA



Esta infusión contiene ingredientes relajantes como la lavanda y la raíz de valeriana. Además, las hierbas aromáticas como la menta y la salvia nos brindan una sensación de calma y serenidad.

DESCRIPCIÓN

Practica un sencillo yoga para conseguir un sueño reparador. Antes de acostarte, tómate un tiempo para relajarte y respirar de manera profunda y prolongada. Siéntate cómodamente en una posición con las piernas cruzadas, mantén la espalda recta y relaja los hombros. Coloca las manos con las palmas hacia arriba en tu regazo. Cierra los ojos y permítete relajarte por completo. Respira lenta y profundamente a través de la nariz. Mantén tu atención en la respiración, observando cómo el aire llena tus pulmones y expande tu diafragma. Vacía completamente los pulmones al exhalar. Continúa así durante 1 a 5 minutos. Luego, acuéstate sobre tu lado derecho y disfruta de un sueño profundo y reparador.

¿Cuál es la composición de Yogi Tea Buenos Sueños?

- Hinojo
- Flores de manzanilla
- Menta piperita
- Cardamomo
- Melisa
- Hierba limón
- Raíz de valeriana
- Salvia
- Flores de lavanda
- Nuez moscada

Esta infusión es Bio y Vegana.

