

Yogi Tea Chai Verde 17 Bolsitas

EAN: 4012824400740 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusión Ayurvédica de especias con té verde, canela y jengibre. El té verde vigoriza el cuerpo y las especias de chai calman la mente.

DESCRIPCIÓN

Respiración de Fuego:

La Respiración de Fuego es una técnica enérgica y rápida que se realiza desde el ombligo. Para empezar, concéntrate en retraer conscientemente el ombligo hacia adentro mientras exhalas por la nariz. La inhalación sucederá automáticamente cuando relajes el abdomen. A medida que te sientas cómodo, aumenta lentamente el ritmo de la respiración hasta llegar a 2-3 respiraciones por segundo. Recuerda inhalar y exhalar solo por la nariz.

Continúa practicando esta respiración durante 1 a 3 minutos. La Respiración de Fuego aporta energía y enciende el fuego interno de la vida. Te ayudará a sentirte más alerta y activo. Al finalizar, tómate un momento para relajarte y tomar algunas respiraciones profundas y conscientes.

¿Cuál es la composición de Yogi Tea Chai Verde?

- Canela
- Hierbabuena
- Té verde
- Jengibre
- Cardamomo
- Clavo
- Pimienta negra
- Aceite de canela

Infusión Bio y Vegana.

