

Yogi Tea Chocolate Chai 90 g

EAN: 4012824529359 **FABRICANTE: YOGI TEA**



Infusión ayurvédica rica en cáscara de cacao, canela y cardamono. Excelente sabor a chocolate.

DESCRIPCIÓN

Práctica de yoga sencilla para promover la claridad mental:

- 1. Busca un lugar tranquilo y siéntate en una posición cómoda, con las piernas cruzadas.
- 2. Coloca tu mano derecha sobre tu rodilla derecha para mantenerla estable.
- 3. Cierra el orificio izquierdo de tu nariz usando tu pulgar izquierdo.
- 4. Comienza a respirar lentamente y profundamente a través del orificio derecho de la nariz.
- 5. Mientras respiras, concéntrate en tu respiración y enfoca tu atención en cada inhalación y exhalación.
- 6. Continúa respirando de esta manera durante al menos tres minutos, manteniendo los ojos cerrados para evitar distracciones.
- 7. Después de los tres minutos, inhala profundamente varias veces a través de la nariz sin bloquear ninguno de los orificios y permite que tu cuerpo se relaje.
- 8. Toma un momento para sentir los efectos de la práctica y disfruta de la sensación de calma y claridad mental que has cultivado.

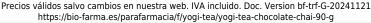
Recuerda que esta es solo una práctica simple y que cada persona puede tener diferentes preferencias y necesidades en su práctica de yoga. Siempre es importante escuchar a tu cuerpo y adaptar la práctica a tus propias limitaciones y capacidades.

¿Cómo preparar el

práctica de yoga sencilla para promover la claridad mental:

- 1. Busca un lugar tranquilo y siéntate en una posición cómoda, con las piernas cruzadas.
- 2. Coloca tu mano derecha sobre tu rodilla derecha para mantenerla estable.
- 3. Cierra el orificio izquierdo de tu nariz usando tu pulgar izquierdo.
- 4. Comienza a respirar lentamente y profundamente a través del orificio derecho de la nariz.
- 5. Mientras respiras, concéntrate en tu respiración y enfoca tu atención en cada inhalación y exhalación.
- 6. Continúa respirando de esta manera durante al menos tres minutos, manteniendo los ojos cerrados para evitar distracciones.







Yogi Tea Chocolate Chai 90 g

EAN: 4012824529359 FABRICANTE: YOGI TEA



- 7. Después de los tres minutos, inhala profundamente varias veces a través de la nariz sin bloquear ninguno de los orificios y permite que tu cuerpo se relaje.
- 8. Toma un momento para sentir los efectos de la práctica y disfruta de la sensación de calma y claridad mental que has cultivado.

Recuerda que esta es solo una práctica simple y que cada persona puede tener diferentes preferencias y necesidades en su práctica de yoga. Siempre es importante escuchar a tu cuerpo y adaptar la práctica a tus propias limitaciones y capacidades.

¿Cómo preparo el Yogi Tea Chocolate Chai?

Añada 2 cucharaditas (2,6g) a un litro de agua hervida y déjelo a fuego lento durante 10-15 min. Filtra! Añade la leche caliente y edulcorante si lo desea.

¿Cuál es la composición de Yogi Tea Chocolate Chai?

- Cáscara de cacao
- Canela
- Cardamomo
- lengibre
- Achicoria tostada
- Clavo
- Pimienta negra

Infusión Bio y Vegana.

