

## Yogi Tea Chocolate Chai 90 g

EAN: 4012824529359 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusión ayurvédica rica en cáscara de cacao, canela y cardamomo. 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
- Jengibre
- Achicoria tostada
- Clavo
- Pimienta negra

Infusión Bio y Vegana.

