

Yogi Tea Detox con Limón 17 Bolsitas

EAN: 4012824401853 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusión Ayurvédica de hierbas con diente de león, regaliz y cáscara de limón. El diente de león es muy apreciado por su efecto estimulante de la digestión.

DESCRIPCIÓN

Practicar la respiración para la relajación es una técnica sencilla que puedes realizar en cualquier momento y lugar. Para empezar, busca un lugar tranquilo y siéntate en una posición cómoda, manteniendo la espalda recta. Cierra suavemente la fosa nasal derecha con tu dedo índice o pulgar.

Ahora, concéntrate en tu respiración y comienza a inhalar lentamente por la fosa nasal izquierda. Siente cómo el aire fresco entra en tus pulmones, llenándote de energía y calma. Mantén la inhalación durante unos segundos, permitiendo que tu abdomen se expanda suavemente.

Luego, exhala de manera pausada y controlada por la misma fosa nasal izquierda. Libera cualquier tensión o estrés que hayas acumulado, dejando que el aire salga de forma relajada. Continúa respirando de esta manera durante tres minutos, enfocando tu atención en cada inhalación y exhalación.

A medida que sigas practicando esta técnica de respiración para la relajación, notarás cómo tu mente se aquieta y tu cuerpo se relaja. Es una forma efectiva de reducir el estrés, mejorar tu bienestar general y encontrar un momento de calma en medio de la agitación diaria.

Recuerda que la respiración consciente puede ser una herramienta poderosa para aliviar el estrés y promover la relajación en tu vida diaria. ¡Dedica unos minutos a practicar esta técnica y experimenta los beneficios para tu mente y cuerpo!

¿Cuál es la composición de Yogi Tea Detox con Limón?

- Hierba limón
- Diente de león
- Canela
- Jengibre
- Regaliz
- Cáscara de limón
- Melisa
- Menta piperita
- Aceite esencial de limón





Yogi Tea Detox con Limón 17 Bolsitas

EAN: 4012824401853 **FABRICANTE:** YOGI TEA



Infusión Bio y vegana.

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241124
<https://bio-farma.es/parafarmacia/f/yogi-tea/yogi-tea-detox-con-limon-17-bolsitas>

<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

