

## Yogi Tea Energía Positiva Arándanos Hibisco 17 Bolsitas

EAN: 4012824402201 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusión ayurvédica de Hierbas con mate, hibisco, arándanos rojos y té negro.*

### DESCRIPCIÓN

**Impulso de energía con yoga :** Si necesitas un impulso de energía, el yoga puede ser una práctica efectiva. Una postura que puedes probar para incrementar tu energía es la siguiente:

Comienza de pie en una posición cómoda y erguida, con los pies separados a una distancia moderada. Estira los brazos hacia arriba, preferiblemente hasta que toquen tus orejas, y entrelaza tus manos.

Inhala profundamente por la nariz mientras mantienes los brazos estirados hacia arriba. Luego, exhala mientras te agachas en cuclillas, manteniendo los pies firmemente plantados y equilibrados en el suelo. Esta postura se conoce como la postura del cuervo.

Durante la inhalación, regresa a la posición de pie con la columna vertebral y la cabeza rectas, mirando hacia adelante. En cada exhalación, siéntete enérgico y poderoso al levantarte. Continúa haciendo este ejercicio durante 3 minutos, respirando vigorosamente por la nariz.

Con cada repetición de esta secuencia, notarás cómo tu cuerpo se activa y se llena de energía renovada. Esta práctica estimula la circulación sanguínea y oxigena todo tu sistema, proporcionándote una sensación de vitalidad y vigor.

Recuerda escuchar a tu cuerpo y adaptar la postura según tus propias capacidades. Si experimentas alguna incomodidad o dolor, detente y busca la guía de un instructor de yoga experimentado.

¡Integra esta secuencia en tu rutina de yoga y aprovecha la energía revitalizante que te brinda!

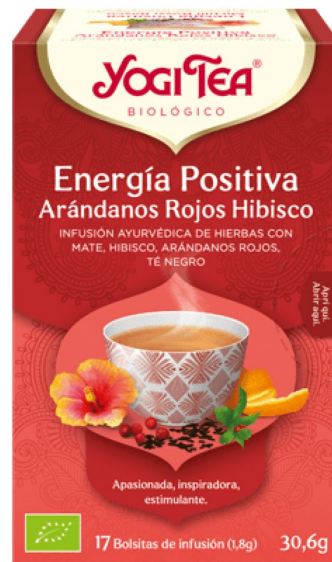
### ¿Cuál es la composición de Yogi Tea Energía Positiva Arándanos Hibisco?

- Té negro (Assam)
- Hibisco
- Hierba mate
- Regaliz
- Hierba limón
- Zumo de limón deshidratado
- Rosa canina



## Yogi Tea Energía Positiva Arándanos Hibisco 17 Bolsitas

**EAN:** 4012824402201 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Remolacha
- Arándanos rojos
- Canela
- Pimienta negra
- Cáscara de naranja
- Romero
- Aceite esencial de naranja
- Jengibre
- Guaranà
- Raíz de ginseng
- Cardamomo
- Clavo

Infusión Bio y vegana.

