

Yogi Tea Mujer Equilibrio 17 Bolsitas

EAN: 4012824401624 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusión ayurvédica de hierbas con hojas de Frambuesa, hierba Luisa y flores de lavanda. Apoya tu ciclo femenino y te da serenidad.

DESCRIPCIÓN

Técnica de respiración para equilibrar la energía mental:

Siéntate en una postura cómoda con las piernas cruzadas y la espalda recta. Coloca tus manos apoyadas en las rodillas, con los brazos estirados. Une las puntas de los dedos índice y pulgar de cada mano para formar un círculo, mientras mantienes los otros dedos estirados. Mantén los ojos abiertos y fijos al frente.

Comienza inhalando profundamente a través de la nariz, llevando el aire hacia adentro durante aproximadamente 5 segundos. Luego, mantén la respiración, reteniendo el aire en tus pulmones, durante 10 segundos. Finalmente, exhala suavemente por la nariz durante unos 5 segundos.

Continúa con este patrón de respiración durante 3 a 11 minutos, manteniendo la atención en la entrada y salida del aire durante todo el proceso. Concéntrate en cada inhalación y exhalación, observando la sensación y el ritmo de la respiración.

Esta técnica de respiración puede ayudar a calmar la mente, equilibrar la energía y promover la concentración. Siéntete libre de ajustar la duración de la inhalación, retención y exhalación según tu comodidad, pero trata de mantener el mismo ritmo en cada fase de la respiración.

¿Cuáles son los ingredientes de Yogi Tea Mujer Equilibrio?

- Hojas de frambuesa
- Regaliz
- Hierba luisa
- Canela
- Melisa
- Jengibre
- Tomillo
- Flores de lavanda
- Orégano
- Cardamomo
- Pimienta negra

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241122
<https://bio-farma.es/parafarmacia/ff/yogi-tea/yogi-tea-mujer-equilibrio-17-bolsitas>



Yogi Tea Mujer Equilibrio 17 Bolsitas

EAN: 4012824401624 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Clavo

Contiene regaliz: las personas que padezcan hipertensión deben evitar un consumo excesivo.

Es una infusión Bio y vegana.

