

Yogi Tea Navidad 17 Bolsitas

EAN: 4012824404229 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusión ayurvédica con honeybrush, anís estrellado y canela. Bio y vegana.

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.

¿Cuál es la composición de Yogi Tea Navidad?

- Rooibos
- Canela
- Regaliz
- Cilantro
- Honeybush
- Cáscara de naranja
- Clavo
- Pimienta negra
- Anís
- Zumo de limón deshidratado
- Anís estrellado
- Cardamomo
- Achicoria tostada



Yogi Tea Navidad 17 Bolsitas

EAN: 4012824404229

FABRICANTE: YOGI TEA



- Lima
- Aceite esencial de naranja
- Aceite de canela

Infusión Bio y Vegana.

