

## Yogi Tea Regaliz y Menta 17 Bolsitas

EAN: 4012824400337 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusión ayurvédica de especias con regaliz, menta piperita y cardamomo. Infusión fresca, estimulante y dulce.*

### DESCRIPCIÓN

#### Técnica de respiración para encontrar calma y aumentar la consciencia:

1. Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente en una postura relajada, preferiblemente con la espalda recta.
2. Tómate un momento para cerrar los ojos y conectar contigo mismo. Siente la conexión entre tu cuerpo y el suelo, permitiéndote sentir estable y enraizado.
3. Dirige tu atención hacia tu respiración. Comienza a respirar profundamente, inhalando lenta y conscientemente por la nariz y exhalando suavemente por la boca.
4. Con cada inhalación, siente cómo el aire entra en tu cuerpo, llenándote de energía y vitalidad. Imagina que estás absorbiendo la fuerza vital del universo a través de tu respiración.
5. A medida que exhalas, libera cualquier tensión o preocupación que puedas llevar contigo. Siente cómo te deshaces de las cargas y permites que se disipen en el aire.
6. Concéntrate plenamente en cada respiración, siendo consciente de la entrada y salida del aire. Observa cómo tu abdomen se expande al inhalar y se contrae al exhalar.
7. Mantén esta respiración profunda y consciente durante al menos 3 minutos, permitiendo que cada inhalación te llene de calma y cada exhalación te libere de cualquier tensión.
8. A medida que llegas al final de los 3 minutos, tómate un momento para agradecer a tu cuerpo por su capacidad de respirar y proporcionarte vida y energía.
9. Si lo deseas, puedes prolongar esta práctica durante más tiempo o incorporarla en tu rutina diaria para ayudarte a encontrar calma y mantener la consciencia en el presente.

#### ¿Cuál es la composición de Yogi Tea Regaliz y Menta?

- Menta piperita
- Regaliz
- Canela
- Cardamomo
- Jengibre

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241121  
<https://bio-farma.es/parafarmacia/f/yogi-tea/yogi-tea-regaliz-y-menta-17-bolsitas>



## Yogi Tea Regaliz y Menta 17 Bolsitas

**EAN:** 4012824400337 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Clavo
- Pimienta negra
- Aceite de canela
- Aceite de cardamomo
- Aceite de jengibre

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

Infusión Bio y vegana.

