

Yogi Tea Selección 17 Bolsitas

EAN: 4012824404380 FABRICANTE: YOGI TEA



Caja con una selección de infusiones ayurvédicas: Classic, jengibre y limón, detox, Chai cúrcuma, mujer equilibrio, buenos sueños.

DESCRIPCIÓN

¿Cómo hacer un ejercicio de Yoga para una vida larga?

1. Acuéstate boca arriba en el suelo.
2. Extiende tus piernas hacia arriba, llevándolas sobre tu cabeza en dirección al suelo.
3. Sujeta los dedos de tus pies con las manos y balancea suavemente tu cuerpo hacia adelante y hacia atrás, manteniendo el agarre.
4. Si no puedes alcanzar tus dedos de los pies, intenta sujetar tus tobillos o doblar las rodillas y sostenerlas en su lugar.
5. A medida que te balanceas, sincroniza tu respiración con el movimiento, inhalando mientras te inclinas hacia adelante y exhalando mientras te inclinas hacia atrás.
6. Continúa este movimiento durante aproximadamente 3 minutos, permitiendo que tu cuerpo se relaje y se estire. Recuerda adaptar la intensidad y la posición según tu nivel de flexibilidad y comodidad. Si sientes algún tipo de dolor o molestia, detente y ajusta la postura según tus necesidades.

