

## Yogi Tea Shiitake Vital 17 Bolsitas

EAN: 4012824404830

FABRICANTE: YOGI TEA



Infusión ayurvédica de hierbas, con hierba limón, shiitake, regaliz. Deliciosa infusión y ácida, armónica y equilibrante.

### DESCRIPCIÓN

#### ¿Quieres realizar un ejercicio de Yoga meditación para la sensibilidad?

1. Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta.
2. Coloca las manos entre el pecho y el ombligo, y cierra los puños suavemente.
3. Extiende los dedos índices y crúzalos en la segunda falange, de manera que se toquen entre sí.
4. Toma una inhalación lenta y profunda por la nariz, permitiendo que el aire llene tu cuerpo mientras cuentas mentalmente hasta 15.
5. Exhala fuertemente por la boca, formando los labios en una posición similar a un beso, y dirige el aire hacia las puntas de los dedos cruzados.
6. A medida que exhalas, siente cómo el aire sale de tu cuerpo y percibe cómo las puntas de los dedos se enfrían o experimentan una sensación distinta.
7. Repite este ejercicio de respiración durante 3 a 5 minutos, manteniendo un ritmo constante y prestando atención a la sensación en las puntas de tus dedos. Recuerda adaptar la duración y la intensidad de la meditación según tu comodidad y disponibilidad de tiempo. Si en algún momento te sientes incómodo o experimentas dificultad para respirar, detén el ejercicio y respira normalmente.

#### ¿Cuáles son los ingredientes de Yogi Tea Shiitake Vital ?

- Hierba limón
- Regaliz
- Hongo shiitake
- Fenogreco
- Flores de saúco
- Flores de tila
- Albahaca
- Moringa
- Bebida de kombucha deshidratada

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241114  
<https://bio-farma.es/parafarmacia/f/yogi-tea/yogi-tea-shiitake-vital-17-bolsitas>





## Yogi Tea Shiitake Vital 17 Bolsitas

**EAN:** 4012824404830    **FABRICANTE:** YOGI TEA



Infusión Bio y Vegana.

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241114  
<https://bio-farma.es/parafarmacia/f/yogi-tea/yogi-tea-shiitake-vital-17-bolsitas>

<https://bio-farma.es> - [info@bio-farma.es](mailto:info@bio-farma.es)

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252  
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain



+34 696 79 77 77

