

PALAUTTAVA VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Iltavenyttely:

Liikkuvuutta
koko kehoon

33 min

TIISTAI

Iltarauhoittuminen:

Rauhoittuminen
unia kohti

6 min

KESKIVIIKKO

Lempeä jooga:

Leppoisa slow
flow -jooga

35 min

TORSTAI

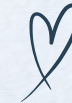
Aamumeditaatio:

Lempeyttä
päivään pienellä
aamu-
meditaatiolla

8 min

PERJANTAI

LEPO-
PÄIVÄ



LAUANTAI

Aamuliikkuvuus:

Koko kehon
helppo aamu-
movement

15 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga:

Yin-jooga 3:
rentouttavia
avauksia

42 min