

# PALAUTTAVA VIIKKOLUKKARI

## MAANANTAI

Joogin lepo hetki:

Rauhoitu, hengitä, rentoudu: levon joogaa kasvojoogalla maustettuna

30 min

## TIISTAI

Tauon paikka:

Helppo tauko-movement seisten istumisen vastapainoksi

10 min

## KESKIVIIKKO

Yin/levon jooga:

Hemmottelujooga vatsalle ja ruoansulatukselle

37 min

## TORSTAI

Kehonhuolto:

Kehonhuolto ja liikkuvuutta lonkankoukistajiin

20 min

## PERJANTAI

LEPO-  
PÄIVÄ



## LAUANTAI

Meditaatiota:

Meditaation ensiaskeleet: 2 helppoa miniharjoitusta arkeen

17 min

## SUNNUNTAI

Yin-joogaa:

Rentouttava yin-jooga-harjoitus

48 min