

# PALAUTTAVA VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Kehonhuoltoa:

Ihana takaketjun huoltohetki pallolla

28 min

TIISTAI

Iltajooga:

Helppo ja rauhoittava iltajooga

18 min

KESKIVIIKKO

Leppoisa flow:

Leppoisa flow-jooga mindfulness-hengessä

39 min

TORSTAI

Rentoutus:

Ohjattu syvärentoutus päikkäreille tai yöunille mennessä

12 min

PERJANTAI

LEPO-  
PÄIVÄ



LAUANTAI

Aamujooga:

Avaava aamujooga yön avulla - kokeile!

10 min

SUNNUNTAI

Hathajooga:

Hellivää hathajoogaa ja lempeyttä itselle!

50 min