

PALAUTTAVA VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Minijooga:

Lempeä
minijooga
lantiolle

12 min

TIISTAI

Venyttelyhetki:

Jokapäiväinen
venyttelyhetki

15 min

KESKIVIIKKO

Meditaatio:

Ihana ja lämmin
meditaatio-
hetki

13 min

TORSTAI

Lempää joogaa:

Lempeitä
joogaliikkeitä
kehonhuoltoon

16 min

PERJANTAI

LEPO-
PÄIVÄ



LAUANTAI

Aamujooga:

Tahmean aamun
lempeä
joogaherättely

26 min

SUNNUNTAI

Levon jooga:

Rauhoittava
levon jooga
selälle ja
stressille

60 min