

# PALAUTTAVA VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Joogaa lantiolle:

Ihanasti avaava jooga lantiolle ja alaselälle

20 min

TIISTAI

Rentoutushetki:

Ohjattu rentoutus: mielikuvamatka

22 min

KESKIVIIKKO

Liikkuvuutta:

Pienen vaivan minirutiini liikkuvuudelle 1

9 min

TORSTAI

Iltajoogaa:

Helppo ja rauhoittava 3 liikkeen iltajooga

15 min

PERJANTAI

LEPO-  
PÄIVÄ



LAUANTAI

Movement:

Liikkuvuutta alaselälle ja lonkille Krisun kanssa

30 min

SUNNUNTAI

Hemmottelua:

Hermostoa rauhoittava hemmotteluhetki Saanan kanssa

50 min