

PALAUTTAVA VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Iltavenyttely:

Krisun
iltavenyttely
koko keholle

33 min

TIISTAI

LEPO-
PÄIVÄ



KESKIVIIKKO

Niska-hartioille:

Vapauta kireys
harteiltasi
vartissa ihanalla
joogalla

15 min

TORSTAI

Rentoutusta:

Rentouttava
minijoogahetki -
laske kierroksia

13 min

PERJANTAI

Aamujooga:

Kehnon aamun
pelastus:
laiskanleppoisa
minijooga

7 min

LAUANTAI

Ihana ilta:

Iltajooga:
lasketaan
kierroksia ja
rauhoitutaan ❤️

37 min

SUNNUNTAI

Joogahetki:

Hyvän mielen
joogahetki +
kiitollisuus-
harjoitus

36 min