

KEHITTÄVÄ VIIKKO 2/2024

Paluu joogamatolle - kerrataan perusteet vahvoiksi!

MAANANTAI

Tekniikka
haltuun: opi
ujjayi-hengitys!

12 min

TIISTAI

Kokeile
astangajoogaa
Dianan kanssa!

55 min

KESKIVIIKKO

Puhtia koko
kehoon:
villasukkatreeni
Krisun kanssa!

25 min

TORSTAI

Flow-joogan
perusteet haltuun
osa 1

39 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Flow-joogan
perusteet haltuun
osa 2

44 min

SUNNUNTAI

Paluu matolle:
tasapainottava
joogahetki

35 min