

# PALAUTTAVA VIIKKO 2/2024

MAANANTAI

Ohjattu  
rentoutus  
selinmakuulla

8 min

TIISTAI

Illajooga:  
venyttele &  
rentoudu ❤️

21 min

KESKIVIIKKO

Helppo ja  
lempeä  
aamujooga-  
rutiini

15 min

TORSTAI

Unijooga  
pehkuissa!

25 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hiihtäjän  
vapaapäivä: kattava  
kehonhuolto-  
jooga

70 min

SUNNUNTAI

Rentouttavaa  
yin-jooga:  
vagushermo

55 min