

PALAUTTAVA VIIKKO 3/2024

Tällä viikolla pidän huolta kehostani ja mielestäni.

MAANANTAI

Liikkuvuusrutiini
– keho vetreäksi
päästä varpasiin

16 min

TIISTAI

Yin-jooga selälle ja
lonkille – sopii
hyvin iltaan!

25 min

KESKIVIIKKO

Rauhoittava
hengitysharjoitus

10 min

TORSTAI

Rauhoittava
iltajooga
mindfulness-
ripauksella

35 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Liikkujan palauttava
venyttely
alakropalle

40 min

SUNNUNTAI

Pääkoppa ja
yläkroppa
jumittaa? Kokeile
tätä!

13 min