

PALAUTTAVA VIIKKO 4/2024

Tällä viikolla muistan tauottaa päiviäni ja laskea kierroksia.

MAANANTAI

5 min avaava &
rentouttava
tauko tuolilla

5 min

TIISTAI

Hunajainen
joogahetki
yläkropalle

20 min

KESKIVIIKKO

Ohjattu
rentoutushetki -
savasana

16 min

TORSTAI

Hartiaseutu
lempeästi, mutta
tehokkaasti auki

13 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Ihana päivän
aloitus: aamujooga
Dianan kanssa

15 min

SUNNUNTAI

Hemmotteleva
koko kehon jooga
Hennan kanssa

50 min