

KEHITTÄVÄ VIIKKO 6/2024

Liikutan ja voimistan kehoani, jotta se jaksaa kantaa minua nyt ja tulevaisuudessa. ❤️

MAANANTAI

Hunajainen joogaflow, jossa on sopivasti myös haastetta!

20 min

TIISTAI

Tomera pikajooga kiireiseen päivään!

10 min

KESKIVIIKKO

Lyhyt voimajoogahetki corelle!

10 min

TORSTAI

Kyykkyrutiini vaikkapa aamuun – pidän huolta liikkuvuudestani!

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Eläimellinen Movement Flow-hetki konkarille!

15 min

SUNNUNTAI

Mini-astanga – lyhyempi astangaharjoitus!

30 min