

PALAUTTAVA VIIKKO 7/2024

MAANANTAI

Jooginen
iltarentoutus
selinmakuulla

30 min

TIISTAI

Niska-hartiat
jumissa ja
päänsärky.
kolkuttaa? Kokeile
tätä.

18 min

KESKIVIIKKO

Istumatyöläisen
tauujooga seisten
(ilman välineitä).

8 min

TORSTAI

Koko kehoa
huoltava hathaflow
(hands-free)

33 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Pieni
meditaatiohetki
hengityksen parissa

8 min

SUNNUNTAI

Rauhoittava &
avaava jooga
yläkropalle (lempeä
jooga/yin)

60 min