

# PALAUTTAVA VIIKKO 10/2024

Miten voin tukea palautumistani tällä viikolla?

MAANANTAI

Lempeä  
aamuvenyttely  
- keho vetreäksi

12 min

TIISTAI

Täsmäliike  
niskalle -  
rentouta väsynyt  
niska!

7 min

KESKIVIIKKO

Kasvojoogan  
intro + harjoitus  
silmille ja otsalle

18 min

TORSTAI

Rintaranka kuin  
rautakanki?  
Kokeile tätä!

29 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Aloittelijalle  
sopiva helppo  
aamujooga

17 min

SUNNUNTAI

Kiireetön  
yin/lempeä  
jooga  
alakropalle

57 min