

PALAUTTAVA VIIKKO II/2024

Huollan, hemmottelen, liikutan, lepään.

MAANANTAI

Vastaisku
kasaan
painuneelle
ryhdille

16 min

TIISTAI

Rentoudu
kohti makoisia
unia

20 min

KESKIVIIKKO

Liikkuvuus-
harjoitus
hartiaseudulle

19 min

TORSTAI

Hemmotteleva
slow flow
työpäivän
päätteksi

19 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Palauttava
AFTER SKI -
joogavenyttely
päivän päätteeksi

17 min

SUNNUNTAI

Joogaa
stressin-
hallintaan

60 min