

PALAUTTAVA VIIKKO 12/2024

Miten pidän tällä viikolla itsestäni hyvää huolta?

MAANANTAI

Rauhallisesti virkistävä jooga, sopii aamuun tai päivään!

22 min

TIISTAI

Ohjattu syvärentoutus

12 min

KESKIVIIKKO

Avaava & rauhoittava after work-jooga koirakaverin kera

35 min

TORSTAI

Lempeä jooga stressaantuneelle ♥

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Yläkropan venyttelyhetki Krisun kanssa – avaa jumit ja palaudu!

35 min

SUNNUNTAI

Hunajaisen lempeä flow-jooga

40 min