

PALAUTTAVA VIIKKO 13/2024

Miten sallin itselleni lepoetkiä?

MAANANTAI

After work -
jooga: venyttele
& rentoudu

34 min

TIISTAI

Lempeästi
virkistävä ja
avaava slow
flow -jooga

22 min

KESKIVIIKKO

Unia kohti
rauhottuminen
(kuuntele
pehkuissa
kuulokkeilla)

6 min

TORSTAI

Yin-joogaa
yläselälle

20 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kankean päivän
vetreytys &
lempeä
voimistus

21 min

SUNNUNTAI

Ihana lantiota
avaava ja
rentouttava
yin-jooga

55 min