

PALAUTTAVA VIIKKO 14/2024

Vähempikin riittää. Sallin itseni myös levätä.

MAANANTAI

Kasvojooga:
nautinnollinen
leukojen
rentoutus

8 min

TIISTAI

Rauhallisesti
virkistävä
jooga + opi
soturi 1

22 min

KESKIVIIKKO

5 minuutin
tauko
niskalle!

5 min

TORSTAI

Rentouttava
minijooga-
hetki

13 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Aamumeditaatio:
lempeyttä
päivään.

8 min

SUNNUNTAI

Avaava
joogavenyttely
alakropalle

45 min