

PALAUTTAVA VIIKKO 15/2024

Minulla on lupa välillä höllätä.

MAANANTAI

Alaselkää
vetreyttävä
kehonhuolto-
hetki

20 min

TIISTAI

Kasvojooga:
otsan alueen
ihana
rentoutus

10 min

KESKIVIIKKO

Jooga RESET-
nappina: ravista
stressiä pois!

27 min

TORSTAI

Tasapainottava
hengitys-
harjoitus

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Pehmoinen
iltaharjoitus –
kierroksia alas.

49 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga 1:
avauksia
lantiolle ja
jaloille

50 min