

PALAUTTAVA VIIKKO 16/2024

Milloin viimeksi sallin itseni pysähtyä hetkeksi?

MAANANTAI

Ihoa hoitava ja
nestettä
poistava
kasvohieronta

13 min

TIISTAI

Slow flow -
jooga (ei
painoa
ranteille!)

29 min

KESKIVIIKKO

Stressinhallinnan
ykköstyökalu:
hengitys

10 min

TORSTAI

Iltavenyttely:
liikkuvuutta koko
kehoon

33 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hyvän mielen
joogaherätys:
leppoisaa liikettä
aamuun

14 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga 2:
elvyttävä
lepoetki
selinmakuulla

40 min