

PALAUTTAVA VIIKKO 17/2024

Lempeää liikettä, hemmottelua, kehonhuoltoa.

MAANANTAI

Kasvojooga onnelliselle kaulalle ja niskalle

10 min

TIISTAI

Lempeä ja helppo aamujooga-rutiini

15 min

KESKIVIIKKO

Hemmottelujoogaa vatsalle ja ruoansulatukselle

37 min

TORSTAI

Yksi ihana lepoasento: nukkuva perhonen.

13 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Rentouttava ja avaava BOLSTERIJOOGA – näin hyödynnät bolsteria!

65 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga 3: rentouttavia avauksia

42 min