

# PALAUTTAVA VIIKKO 18/2024

MAANANTAI

Vastaliike eteenpäin työntyvälle päälle

7 min

TIISTAI

Helppo niska-hartia-jooga: vetreytä hartiat!

12 min

KESKIVIIKKO

Ihanasti avaava joogasarja lantiolle ja alaselälle

20 min

TORSTAI

Takaketjun huoltohetki pallolla

28 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hunajainen joogahetki yläkropalle

20 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga 4: niska-hartia-seudun asentoja

43 min