

KEHITTÄVÄ VIIKKO 20/2024

MAANANTAI

Elävöittävän
hunajainen flow-
jooga

26 min

TIISTAI

Arjen
movement-flow

15 min

KESKIVIIKKO

Elinvoimainen
voimajooga

15 min

TORSTAI

Neljän liikkeen
kuulavoima

28 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Voimistava ja
aktiivinen
joogatunti

55 min

SUNNUNTAI

Flow-jooga
voimajoogan
maustein,
osa 2

29 min