

PALAUTTAVA VIIKKO 20/2024

MAANANTAI

Napakka kasvojooga leuan alueelle

7 min

TIISTAI

Lenkkeilijän palauttava venyttelyhetki

22 min

KESKIVIIKKO

Yin-jooga selälle ja lonkille

25 min

TORSTAI

Meditaatiohetki

12 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Joogahuolto lonkille selinmakuulla

21 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga 6: Koko kehon yin-harjoitus

38 min