

PALAUTTAVA VIIKKO 22/2024

MAANANTAI

Koko kehoa
avaava ja
virkistävä
joogavartti

15 min

TIISTAI

Jokapäiväinen
venyttelyhetki

15 min

KESKIVIIKKO

Hermostoa
hellivä Yin &
Yang -jooga

51 min

TORSTAI

Lempeä jooga
lantiolle

12 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kesäinen
rentoutushetki –
olla ja
relataan

12 min

SUNNUNTAI

Vakautta ja
tasapainoa
hathajoogasta

60 min