

PALAUTTAVA VIIKKO 23/2024

MAANANTAI

Rauhoittava hengitysharjoitus:
3-osainen hengitys

14 min

TIISTAI

Lakisääteinen joogapaussi

7 min

KESKIVIIKKO

Rauhoittava iltajooga selälle ja stressille

60 min

TORSTAI

3 liikkeen helppo & rauhoittava minijooga

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Movement Liikkuvuus – soljuen jumit auki

17 min

SUNNUNTAI

Helppo joogatunti, sopii ensikertalaiselle!

50 min