

# PALAUTTAVA VIIKKO 25/2024

MAANANTAI

Maailman  
simppelein  
iltajooga

13 min

TIISTAI

Lantiota ja  
alaselkää  
rentouttava yin-  
jooga

10 min

KESKIVIIKKO

Juoksijan avaava  
& palauttava  
joogahetki

38 min

TORSTAI

Metsäjooga –  
liikettä ja  
luontoyhteyttä

14 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kesälomalaisen  
liikkuvuushetki

20 min

SUNNUNTAI

Leppoisa  
laituriflow 2

39 min