

# PALAUTTAVA VIIKKO 27/2024

MAANANTAI

Avaava puistojooga alakropalle

20 min

TIISTAI

Hengitysharjoitus iltaan tai stressaavaan hetkeen 🍀

8 min

KESKIVIIKKO

Ihana yin-jooga lantiolle

55 min

TORSTAI

Ohjattu rentoutus selinmakuulla – tutkitaan vastakohtia!

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kesälomalaisen liikkuvuushetki 2

16 min

SUNNUNTAI

Leppoisan lempeä laituriflow 1

35 min