

KEHITTÄVÄ VIIKKO 28/2024

MAANANTAI

Vahvistava & intensiivinen joogavartti!

15 min

TIISTAI

Vinkkejä 3-jalkaiseen koiraan!

6 min

KESKIVIIKKO

Slow Flow Saanan kanssa – harjoitellaan kameliasentoa!

36 min

TORSTAI

Käsien asento joogassa – mihin suuntaan sormet osoittavat?

3 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Krisun kesätanssi – tehotreeni lomalaiselle

12 min

SUNNUNTAI

Vahvana omilla jaloilla – oivaltava hathajooga-harjoitus

49 min