

PALAUTTAVA VIIKKO 29/2024

MAANANTAI

Ajatus karkailee,
minä en

16 min

TIISTAI

Napakka
täsmävenytys
sisäreisille!

3 min

KESKIVIIKKO

Aloittelijan
hatha-jooga
Dianan kanssa

33 min

TORSTAI

Minijooga 6 min

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hyvän mielen
joogaherätys

14 min

SUNNUNTAI

Kiireetön jooga
alakropalle

57 min