

PALAUTTAVA VIIKKO 30/2024

MAANANTAI

Pieni iltarauhoittuminen:
unia kohti <3

6 min

TIISTAI

5 minuutin tauko
tuolilla

5 min

KESKIVIIKKO

Rauhoittava yin-
jooga

35 min

TORSTAI

Vapauta kireys
harteiltasi vartissa

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kesän
huoltorutiini
lonkille ja
hartiaseudulle

25 min

SUNNUNTAI

Hunajaisen
lempeä flow –
kiireetöntä omaa
aikaa

40 min