

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 31/2024

MAANANTAI

Pieni biitsijooga 1

18 min

TIISTAI

Tasapainon  
perusteet – opi  
mikä tahansa  
joogan  
tasapainoasento!

17 min

KESKIVIIKKO

Ryhtijumppa:  
Istumalihakset  
vahvoiksi!

30 min

TORSTAI

Lempeästi  
virkistävä slow  
flow -jooga

22 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Express-astanga  
– Dianan mini-  
astangajooga!

20 min

SUNNUNTAI

Yin + Yang + Yin =  
Rauhaa + lämpöä  
+ rauhaa

65 min