

PALAUTTAVA VIIKKO 31/2024

MAANANTAI

Pehmeästi
herättelevä YIN-
jooga

25 min

TIISTAI

Kasvojooga:
Nopea otsan
rentoutus

10 min

KESKIVIIKKO

Liikkuva ja terve
selkäranka

28 min

TORSTAI

Kehitä
keskittymiskykyä
helpolla
meditaatiolla

7 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hitaan aamun
flow

27 min

SUNNUNTAI

Rauhoittava &
avaava jooga
yläkropalle

60 min