

# PALAUTTAVA VIIKKO 32/2024

MAANANTAI

Lempeä  
iltajoogahetki  
Dianan kanssa

22 min

TIISTAI

INTRO  
kasvojoogaan +  
harjoitus silmille  
ja otsalle

18 min

KESKIVIIKKO

Liikkuva joogi:  
Selkäranka

21 min

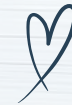
TORSTAI

Kesäinen  
rentoutushetki –  
ollaan ja relataan.

7 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kankean päivän  
vetreytys &  
voimistus

21 min

SUNNUNTAI

Kesäisen ihana ja  
palauttava yin-  
jooga

58 min