

PALAUTTAVA VIIKKO 33/2024

MAANANTAI

Aamumeditaatio:
lempeyttä
päivään

8 min

TIISTAI

Kasvojooga:
Nautinnollinen
leukojen
rentoutus

8 min

KESKIVIIKKO

Avaava &
rauhottava after
work

35 min

TORSTAI

Pienen vaivan
minirutiini
liikkuvuudelle 1

9 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Leppoisa
laituriflow 2

39 min

SUNNUNTAI

Pehmeinen
iltaflow / yin –
kierroksia alas

49 min