

PALAUTTAVA VIIKKO 34/2024

MAANANTAI

Rentouttava
minijoogahetki

13 min

TIISTAI

Napakka
kasvojooga leuan
alueelle

7 min

KESKIVIIKKO

Lempeä jooga
töistä
irrottautumiseen

25 min

TORSTAI

Pienen vaivan
minirutiini
liikkuvuudelle 2

11 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Joogaflow
RESET-nappina

27 min

SUNNUNTAI

Kehon ja mielen
huoltohetki +
kiitollisuus-
harjoitus

36 min