

PALAUTTAVA VIIKKO 35/2024

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

Illtajooga:
Päivän jumeista
eroon

25 min

Ihoa hoitava ja
nestettä poistava
kasvohieronta

13 min

Paljon istuvan
after work -jooga

34 min

Joogaa joka päivä:
lempeitä liikkeitä
kehonhuoltoon

16 min

LEPOPÄIVÄ



Leppoisa
puistovenyttely

22 min

Rentouttava yin-
jooga

48 min