

KEHITTÄVÄ VIIKKO 36/2024

MAANANTAI

Pieni, mutta vahva vartti (hands-free)

15 min

TIISTAI

Tekniikkanurkka: puuasento

9 min

KESKIVIIKKO

Paluu matolle: tasapainottava joogahetki

48 min

TORSTAI

Jooga-hengityksen ABC: opi ujjayi-hengitys!

12 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kankean aamun movement

18 min

SUNNUNTAI

Voimajooga 4: Lisää haastetta

40 min