

PALAUTTAVA VIIKKO 36/2024

MAANANTAI

Iltajooga:
venyttele &
rentoudu

21 min

TIISTAI

Kasvojooga
onnelliselle
kaulalle ja
niskalle

9 min

KESKIVIIKKO

Rintaranka
kuin rautakanki?
Kokeile tätä!

29 min

TORSTAI

Joogin päiväuni =
jooganidra.
Paussin paikka!

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Liikkuvuusrutiini
– keho vetreäksi
päästä varpasiin

15 min

SUNNUNTAI

Hermostoa hellivä
Yin & Yang -jooga
vagushermolle

51 min