

PALAUTTAVA VIIKKO 37/2024

MAANANTAI

Helppo
aamujooga, sopii
vasta-alkajalle

17 min

TIISTAI

Tehokas
kasvojooga
silmien alueelle

8 min

KESKIVIIKKO

Hemmotteleva ja
lempeä slow flow
(työ)päivän
pääteeksi

19 min

TORSTAI

Ohjattu rentoutus
(kehomeditaatio)

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Liikkuvuutta
alaselälle ja
lonkille!

28 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga 1:
Avauksia lantiolle
ja jaloille

50 min