

PALAUTTAVA VIIKKO 37/2024

MAANANTAI

Ihanasti avaava
joogasarja
lantiolle ja
alaselälle

20 min

TIISTAI

Uuteen päivään
valmistava
aamukasvojooga

15 min

KESKIVIIKKO

Liikkuvuutta ja
rauhaa flow'sta!

39 min

TORSTAI

Ihana
meditaatiohetki

13 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lenkkeilijän
palauttava
venyttelyhetki

22 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga 2:
Elvyttävä
lepo hetki
selinmakuulla

50 min