

# PALAUTTAVA VIIKKO 39/2024

MAANANTAI

Vapauta kireys  
harteiltasi  
vartissa

18 min

TIISTAI

Taukojooga  
toimistolle  
(tuolilla)

10 min

KESKIVIIKKO

Kiireetön jooga  
alakropalle

57 min

TORSTAI

Aamumeditaatio:  
valmiina uuteen  
päivään

9 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vetreyttävä  
aamuvenyttely

12 min

SUNNUNTAI

Yinjooga 3:  
rentouttavia  
avauksia

42 min