

# PALAUTTAVA VIIKKO 40/2024

MAANANTAI

Alaselkää  
vetreyttävä  
huoltohetki

20 min

TIISTAI

Tauon paikka.  
Lyhyt  
taukojooga!

13 min

KESKIVIIKKO

Hunajainen  
joogahetki  
yläkropalle

20 min

TORSTAI

Joogatauko: löydä  
FOKUS.

14 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Rauhallinen,  
mutta mehukas  
aamujooga

28 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga 4:  
niska-  
hartiaseudun  
asentoja

43 min