

# PALAUTTAVA VIIKKO 41/2024

MAANANTAI

Nuutuneen päivän lempeä pirstys

23 min

TIISTAI

Napakka taukojooga

14 min

KESKIVIIKKO

Krisun iltavenyttely – liikkuvuutta koko kehoon!

33 min

TORSTAI

Hengitysharjoitus: Täyteläinen hengitys

14 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeämpi aamu

16 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga 5: hengitys

49 min