

# PALAUTTAVA VIIKKO 42/2024

MAANANTAI

Movement  
Liikkuvuus –  
soljuen jumit auki

17 min

TIISTAI

Taukojooga  
ryhdille

10 min

KESKIVIIKKO

Lempeä  
iltajoogahetki  
Dianan kanssa

22 min

TORSTAI

Aivosumusta  
eroon:  
taukoharjoitus

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Saanan Slow  
Flow -jooga

29 min

SUNNUNTAI

Selkää ja lantiota  
vapauttava  
yin&yang

45 min