

PALAUTTAVA VIIKKO 43/2024

MAANANTAI

Istutaanpa yhdessä hetkeksi alas.

12 min

TIISTAI

Kaamoshaaste: pieni valojoogahetki!

6 min

KESKIVIIKKO

Saikkujooga: Lempeää joogaa

31 min

TORSTAI

Aamun liikkuvuusrutiini koko keholle

13 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vartin aamujooga Dianan kanssa

15 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga 6: Koko kehon avaava harjoitus

38 min