

KEHITTÄVÄ VIIKKO 46/2024

MAANANTAI

Vahvistava flow-
joogavartti

15 min

TIISTAI

Vapauta selkäsi
jännityksistä
vartin
movementilla

16 min

KESKIVIIKKO

Lempeä, vahva,
virkeä: pieni
aamujoogahetki

18 min

TORSTAI

Ryhtijumppa:
Istumalihakset
vahvoiksi!

30 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Joogin jalkapäivä
– voimajoogaa
pakaroille ja
reisille

28 min

SUNNUNTAI

Yin + Yang + Yin =
Rauhaa + lämpöä
+ rauhaa

65 min