

# PALAUTTAVA VIIKKO 47/2024

MAANANTAI

Liikkuva joogi:  
Lonkankoukistajat

20 min

TIISTAI

6 minuutin  
aamujoogarutiini

6 min

KESKIVIIKKO

Hyvän olon  
hathajooga ❤️

33 min

TORSTAI

Unijoogaa  
pehkuissa!

25 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hyvän aamun  
yin-jooga

14 min

SUNNUNTAI

Hunajaisen  
lempeä flow –  
kiireetöntä omaa  
aikaa

40 min