

# PALAUTTAVA VIIKKO 48/2024

MAANANTAI

Liikkuva joogi:  
Hartiaseutu

19 min

TIISTAI

Laiskanleppoisa  
minijooga

7 min

KESKIVIIKKO

Jooginen  
iltarentoutus  
selinmakuulla

30 min

TORSTAI

Hemmotteleva  
kasvojooga

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hyvän mielen  
joogaherätys

14 min

SUNNUNTAI

Ihana yin-jooga  
lantiolle

55 min