

PALAUTTAVA VIIKKO I/2025

MAANANTAI

Aamumeditaatio:
lempeyttä
päivään

8 min

TIISTAI

Joogahuolto
niska-
hartiaseudulle &
rangalle

11 min

KESKIVIIKKO

Liikkuva ja terve
selkäranka

28 min

TORSTAI

Kasvojooga
onnelliselle
kaulalle ja niskalle

9 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vartin aamujooga
Dianan kanssa

15 min

SUNNUNTAI

Hellivää
hathajoogaa &
lempeyttä itselle!

50 min