

PALAUTTAVA VIIKKO 49/2024

MAANANTAI

Liikkuva joogi:
Selkäranka

21 min

TIISTAI

Intro
kasvojoogaan +
harjoitus

18 min

KESKIVIikko

Paljon istuvan
after work -jooga

34 min

TORSTAI

Oma hetki: pieni
hengitys- ja
läsnäloharjoitus

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeästi
virkistävä slow
flow -jooga

22 min

SUNNUNTAI

Huoltava
hathajooga
hetkeen kuin
hetkeen

33 min