

PALAUTTAVA VIIKKO 50/2024

MAANANTAI

Liikkuva joogi:
Lonkankoukistajat

20 min

TIISTAI

Kasvojooga:
Nautinnollinen
leukojen
rentoutus

8 min

KESKIVIIKKO

Lempeä jooga
töistä
irrottautumiseen

25 min

TORSTAI

Syvärentoutus

12 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hunajainen
joogahetki
yläkropalle

20 min

SUNNUNTAI

Kiireetön jooga
alakropalle

57 min