

PALAUTTAVA VIIKKO 51/2024

MAANANTAI

Rauhallinen
jooga selälle

18 min

TIISTAI

Kasvojooga:
Nopea otsan
rentoutus

10 min

KESKIVIIKKO

Liikkuvat ja
vahvat lonkat

35 min

TORSTAI

Kehitä
keskittymiskykyäsi
helpolla
meditaatiolla

7 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Yinjoogaa
yläselälle

20 min

SUNNUNTAI

Helppo
joogatunti, sopii
ensikertalaiselle!

52 min