

# PALAUTTAVA VIIKKO 52/2024

MAANANTAI

Maailman  
simppelein  
iltajooga

13 min

TIISTAI

Jouluinen  
movement –  
lämpöä ja  
huoltoa keholle

11 min

KESKIVIikko

Hyvän olon  
hathajooga ❤️

33 min

TORSTAI

Hilpeä kasvojooga  
kasvojen  
keskiosille

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Joogahuolto  
lonkan-  
koukistajille

29 min

SUNNUNTAI

Rauhoittava yin-  
jooga

35 min