

PALAUTTAVA VIIKKO 6/2025

MAANANTAI

Rentouttava
minijoogahetki

13 min

TIISTAI

Pienen vaivan
minirutiini
liikkuvuudelle 2

11 min

KESKIVIIKKO

Rauhoitu,
hengitä,
rentoudu

30 min

TORSTAI

Hemmotteleva
kasvojooga

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Joogavenyttely
alakropalle

29 min

SUNNUNTAI

Kehoa ja mieltä
hoivaava yin-
jooga

56 min