

PALAUTTAVA VIIKKO II/2025

MAANANTAI

Kehonhuolto-
jooga istumatyötä
tekeväle

22 min

TIISTAI

Vapauta
yläkropan
jännitystilat
movementilla

12 min

KESKIVIIKKO

Rentouttava
levon jooga

50 min

TORSTAI

Levottoman
mielen
minimeditaatio

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeästi
virkistävä slow
flow -jooga

22 min

SUNNUNTAI

Uuden ja ihanan
jooga

34 min