

PALAUTTAVA VIIKKO 12/2025

MAANANTAI

Vastaisku kasaan
painuneelle
ryhdille

16 min

TIISTAI

Jokapäivän
movement –
vetreytä
alakropan jumit

12 min

KESKIVIIKKO

Iltajooga:
venyttele &
rentoudu

21 min

TORSTAI

Ohjattu
rentoutus:
savasana

16 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kokonaisvaltainen
kasvojooga

32 min

SUNNUNTAI

Hermostoa
hellivä Yin &
Yang -jooga
vagushermolle

51 min