

# PALAUTTAVA VIIKKO 13/2025

MAANANTAI

Istutaanpa yhdessä hetkeksi alas

12 min

TIISTAI

Jokapäivän movement – lihaskalvojen huoltorutiini

9 min

KESKIVIIKKO

Rentoudu kohti makoisia unia

20 min

TORSTAI

Kahvitaun piristävä kasvojooga

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Verkkaisesti virkistävä jooga

22 min

SUNNUNTAI

Rauhoittava levon jooga

70 min