

PALAUTTAVA VIIKKO 15/2025

MAANANTAI

Ihanasti avaava
joogasarja lantiolle
ja alaselälle

20 min

TIISTAI

Hartiat jumissa?
Kokeile tätä

18 min

KESKIVIIKKO

Avaava &
rauhottava after
work

35 min

TORSTAI

Rauhoittava &
tasapainottava
hengitysharjoitus

7 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Uudistava Slow
Flow – keveyttä
kevääseen!

31 min

SUNNUNTAI

Kiireetön jooga
alakropalle

57 min