

PALAUTTAVA VIIKKO 16/2025

MAANANTAI

Asana: Lapsen
lepoasento

9 min

TIISTAI

Joogahuolto
hartiaseudulle &
rangalle

11 min

KESKIVIIKKO

Helppo
aamujooga, sopii
vasta-alkajalle

17 min

TORSTAI

Virkistävä
kasvojooga

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Aamun
liikkuvuusrutiini
koko keholle

13 min

SUNNUNTAI

Joogaflow RESET-
nappina – ravista
stressi pois!

27 min