

PALAUTTAVA VIIKKO 18/2025

MAANANTAI

Hengitysharjoitus
iltaan tai
stressaavaan
hetkeen

8 min

TIISTAI

Lakisääteinen
joogapaussi

7 min

KESKIVIIKKO

Liikkuvuutta
alaselälle ja
lonkille!

28 min

TORSTAI

Pääkoppa
jumittaa? Testaa
tuolijoogaa!

13 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hitaan aamun
flow

27 min

SUNNUNTAI

Helppo
joogatunti

52 min