

KEHITTÄVÄ VIIKKO 19/2025

MAANANTAI

Pieni, mutta vahva vartti

15 min

TIISTAI

Tanssijan asana: lämmittely & tekniikka

24 min

KESKIVIIKKO

Ripaus voimajoogaa tuo päivään puhtia!

31 min

TORSTAI

Istumatyöläisen taukojooga seisten

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hyvän mielen joogaherätys – leppoisaa liikettä aamuun

14 min

SUNNUNTAI

Läsnäolon hathajooga

69 min