

KEHITTÄVÄ VIIKKO 22/2025

MAANANTAI

Fokusta & flow'ta
päivään:
läsnäoleva
joogavartti

15 min

TIISTAI

Pienen vaivan
minirutiini
liikkuvuudelle 2

11 min

KESKIVIIKKO

Virtaava vinyasa
flow

45 min

TORSTAI

Opi
aurinkotervehdy
ksen perusteet!

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Reipas
aamujooga!

22 min

SUNNUNTAI

Astanga-
henkinen
joogaharjoitus

31 min