

PALAUTTAVA VIIKKO 22/2025

MAANANTAI

Tauon paikka.
Lyhyt taukojooga!

13 min

TIISTAI

Ajatus karkailee,
minä en
meditaatio.

16 min

KESKIVIIKKO

Jooginen
iltarentoutus
selinmakuulla

30 min

TORSTAI

KASVOJOOGA:
Nopea otsan
rentoutus

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kesäaamun
avaava liikkuvuus-
flow

15 min

SUNNUNTAI

Hyvän olon
hathajooga

33 min