

PALAUTTAVA VIIKKO 24/2025

MAANANTAI

Nuutuneen päivän
lempeä piristys :)

23 min

TIISTAI

Lantiota ja
alaselkää
rentouttava yin

10 min

KESKIVIIKKO

Yläkropan
venyttely – avaa
jumit ja palaudu
kunnolla

35 min

TORSTAI

Kesäinen
rentoutushetki –
olla ja relataan

13 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Aloittelijalle
suunnattu hatha-
jooga

33 min

SUNNUNTAI

Yin & Yang –
Lempeää liikettä
ja syvää läsnäoloa

36 min