

PALAUTTAVA VIIKKO 27/2025

MAANANTAI

Kesälomalaisen
liikkuvuushetki

20 min

TIISTAI

Ohjattu rentoutus
selinmakuulla

8 min

KESKIVIIKKO

Uudistava Slow
Flow

31 min

TORSTAI

Tehokas
kasvojooga
silmien alueelle

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Leppoisa
puistovenyttely

22 min

SUNNUNTAI

Kesäisen ihana ja
palauttava yin-
jooga

58 min