

# PALAUTTAVA VIIKKO 29/2025

## MAANANTAI

Ihanasti avaava  
miniaamujooga  
vyöllä

10 min

## TIISTAI

Joogahuolto  
niska-  
hartiaseudulle

11 min

## KESKIVIIKKO

Aloittelijalle  
suunnattu hatha-  
jooga

33 min

## TORSTAI

Ohjattu rentoutus

22 min

## PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



## LAUANTAI

Lomapäivän  
avaava  
movement

13 min

## SUNNUNTAI

Rentouttava yin-  
jooga

48 min