

PALAUTTAVA VIIKKO 31/2025

MAANANTAI

Helppo &
rauhottava
iltajooga

18 min

TIISTAI

Taukojooga
ryhdille

10 min

KESKIVIIKKO

Rauhallinen
jooga selälle

18 min

TORSTAI

Kasvojooga ja
lymfaattinen
hieronta

17 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vartin aamujooga
Dianan kanssa

15 min

SUNNUNTAI

Irtipäästämisen
Yin&Yang

37 min