

PALAUTTAVA VIIKKO 32/2025

MAANANTAI

Kesäinen
rentoutushetki –
olla ja relataan

13 min

TIISTAI

5 liikettä
päivittäiseen
huoltoon

12 min

KESKIVIIKKO

Avaava
puistojooga
alakropalle

20 min

TORSTAI

Kasvojen huolto

21 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Rauhoittava yin-
jooga

35 min

SUNNUNTAI

Yin & Yang –
Lempeää liikettä
ja syvää läsnäoloa

36 min