

PALAUTTAVA VIIKKO 33/2025

MAANANTAI

Iltajooga:
venyttele &
rentoudu

21 min

TIISTAI

Movement
avaamaan
alaselän jumit

18 min

KESKIVIIKKO

Iltajoogahetki
Hennan kanssa

33 min

TORSTAI

Nopea startti
kasvojoogaan

7 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeä jooga
alavartalolle

19 min

SUNNUNTAI

Rauhoittava &
avaava jooga
yläkropalle

60 min