

PALAUTTAVA VIIKKO 34/2025

MAANANTAI

Pieni ilta-
rauhottuminen

6 min

TIISTAI

Herätä keho
arkeen

12 min

KESKIVIIKKO

Kehon ja mielen
huoltohetki

36 min

TORSTAI

Kasvojooga:
Nautinnollinen
leukojen
rentoutus

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeä jooga
alavartalolle

18 min

SUNNUNTAI

Hellivää
hathajoogaa &
lempeyttä itselle!

50 min