

PALAUTTAVA VIIKKO 35/2025

MAANANTAI

Kehon skannaus –
Pysähdy ja
rentoudu

15 min

TIISTAI

5 minuutin tauko
tuolilla

5 min

KESKIVIIKKO

Yin-jooga:
Tasapainoinen
keho ja mieli

51 min

TORSTAI

Hilpeä kasvojooga
kasvojen
keskiosille

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Tehokas
liikkuvuus-flow
alle 10 minuutissa

10 min

SUNNUNTAI

Helppo
joogatunti, sopii
ensikertalaiselle

52 min