

KEHITTÄVÄ VIIKKO 36/2025

MAANANTAI

Energiaa ja
elinvoimaa
voimajoogalla

15 min

TIISTAI

Tekniikkanurkka:
puuasento

9 min

KESKIVIIKKO

Paluu
joogamatolle:
kertausharjoitus

48 min

TORSTAI

Lempeä, vahva,
virkeä: pieni
aamujoogahetki

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vahva Joogi 2:
Etunojat ja
takaolkapäät

32 min

SUNNUNTAI

Flow-jooga
voimajoogan
maustein, osa 1

27 min