

PALAUTTAVA VIIKKO 36/2025

MAANANTAI

Levottoman
mielen
minimeditaatio

10 min

TIISTAI

Testaa lempeää
tuolijoogaa!

13 min

KESKIVIIKKO

Hemmottelevan
helppo Slow Flow
-jooga

30 min

TORSTAI

Ihoa hoitava ja
nestettä poistava
kasvohieronta

13 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kankean aamun
avaus

16 min

SUNNUNTAI

Rauhoittava
iltajooga selälle ja
stressille

60 min