

PALAUTTAVA VIIKKO 37/2025

MAANANTAI

Lempeä jooga
alavartalolle

19 min

TIISTAI

Joogin päiväuni =
jooganidra.
Paussin paikka!

15 min

KESKIVIIKKO

Lempeä jooga
ylävartalolle

18 min

TORSTAI

Kahvitaun
piristävä
kasvojooga

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Liikekeskuksen
huolto – vapauta
lantio!

23 min

SUNNUNTAI

Hermostoa hellivä
Yin & Yang -jooga
vagushermolle

51 min