

PALAUTTAVA VIIKKO 39/2025

MAANANTAI

Hemmotteleva ja
lempeä slow flow
päivän päätteeksi

19 min

TIISTAI

Aivosumusta
eroon

8 min

KESKIVIIKKO

Venyttelyhetki:
Päästä irti
jännityksistä

31 min

TORSTAI

Tehokas
kasvojooga
silmien alueelle

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Rauhallinen jooga
selälle

18 min

SUNNUNTAI

Vagushermoa
hoivaava jooga

32 min