

PALAUTTAVA VIIKKO 45/2025

MAANANTAI

Iltajooga selälle

19 min

TIISTAI

Saikkuliikkuvuus:
Rauhallista liikettä
flunssan jälkeen

15 min

KESKIVIIKKO

Pehmeästi
herättelevä Yin-
jooga

25 min

TORSTAI

Hunajainen
joogahetki
yläkropalle

20 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Alaselkää
vetreyttävä
huoltohetki

20 min

SUNNUNTAI

Irtipäästämisen
Yin&Yang -jooga

37 min