

PALAUTTAVA VIIKKO 48/2025

MAANANTAI

Ihanasti avaava
joogasarja lantiolle
ja alaselälle

20 min

TIISTAI

Iltajooga:
venyttele &
rentoudu

21 min

KESKIVIIKKO

Kehon ja mielen
huoltohetki

36 min

TORSTAI

Rauhallinen jooga
selälle

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hitaan aamun
flow

27 min

SUNNUNTAI

Yin & Yang –
Lempeää liikettä
ja syvää läsnäoloa

36 min