

PALAUTTAVA VIIKKO 49/2025

MAANANTAI

Helppo niska-
hartiajooga –
vetreytä hartiat!

12 min

TIISTAI

Istutaanpa
yhdessä hetkeksi
alas.

12 min

KESKIVIIKKO

Hemmottelevan
helppo Slow Flow
-jooga

30 min

TORSTAI

Päivän piristys: 6
min joogatauko!

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hemmotteleva
kasvojooga

18 min

SUNNUNTAI

Kehoa ja mieltä
hoivaava yin-
jooga

56 min