

PALAUTTAVA VIIKKO 1/2026

MAANANTAI

Ohjattu rentoutus
(kehomeditaatio)

15 min

TIISTAI

Kasvojen huolto

21 min

KESKIVIikko

Ryhtiä elämään
joogalla

33 min

TORSTAI

Rauhallinen,
mutta mehukas
aamujooga

28 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeä hatha –
Vapaudu stressistä

25 min

SUNNUNTAI

Pehmeä paluu
itseensä – Yin-jooga
ja itsetutkiskelun
hetki

56 min