

KEHITTÄVÄ VIIKKO 50/2025

MAANANTAI

Koko vartalon
hölkkä

24 min

TIISTAI

Lakisääteinen
joogapaussi

7 min

KESKIVIIKKO

Intro
hierontarullaan

30 min

TORSTAI

Kaamoshaaste:
pieni
valojoogahetki!

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vahvistava ja
puhdistava flow-
jooga

32 min

SUNNUNTAI

Lempeästi
virtaava vinyasa
flow

50 min