

PALAUTTAVA VIIKKO 50/2025

MAANANTAI

Joskus yksi
lepoasento riittää

13 min

TIISTAI

Niska-hartiat
jumissa, kokeile
tätä

18 min

KESKIVIIKKO

Hellivää
hathajoogaa &
lempeyttä itselle!

50 min

TORSTAI

5 helppoa liikettä
päivittäiseen
huoltoon

12 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hemmotteluhetki:
kokonaisvaltainen
kasvojooga

32 min

SUNNUNTAI

Rentouttava,
avaava ja lempeä
joogahetki
Hennan kanssa

55 min